

Herausgeber:



Migration und Selbsthilfe

Wie funktionieren neue Gruppengründungen

Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppengründung
von MigrantInnen für MigrantInnen

Mit freundlicher Unterstützung der



Vorwort

Rund 15 Millionen Menschen mit nicht-deutscher Herkunft leben in Deutschland. Viele von ihnen sind besonders belastet, zum Beispiel durch Armut, soziale Isolation oder wegen der schwierigen Umstände, unter denen sie ihre Heimat verlassen mussten. Dennoch suchen nur Wenige Hilfe in einer Selbsthilfegruppe. Denn die deutsche Sprache in den „normalen“ Selbsthilfegruppen ist häufig eine Hürde. Viele Selbsthilfekontaktstellen erleben, dass ein Bedarf nach Selbsthilfegruppen in fremden Sprachen besteht, es finden sich aber nur selten Initiatoren für die Gruppengründung und daher verlaufen die Bemühungen häufig im Sande.

Auch beim Netzwerk Selbsthilfe Bremen - Nordniedersachsen e.V. wurde dieser Bedarf an migrantischen Selbsthilfegruppen wahrgenommen und die Bremer machten sich auf die Suche nach einer Methode, mit der es gelingen könnte, auch Migrantinnen und Migranten die Selbsthilfe näher zu bringen. Eine Ausbildung von gut integrierten Migrantinnen und Migranten als VermittlerInnen, erwies sich als gute Starthilfe für neue Selbsthilfegruppen in fremden Sprachen oder mit Menschen aus bestimmten Kulturkreisen. Diese wertvolle Methode auch anderen Kontaktstellen zu vermitteln ist das Ziel des aktuellen Projektes „Migrationsbezogene Selbsthilfearbeit in Kontaktstellen“, das durch den BKK Bundesverband mitgetragen wird.

Der BKK Bundesverband engagiert sich bereit seit einigen Jahren mit dem Projekt „Mit Migranten für Migranten“ für die gesundheitlichen Belange von Migrantinnen und Migranten. Da lag es nahe, auch das Bremer Projekt zu unterstützen. Und der Erfolg des Projektes gab uns Recht: Der Bedarf bei den Kontaktstellen ist ausgesprochen groß. Anstatt der geplanten zehn bis 15 Kontaktstellen trafen im Sommer 2011 Anmeldungen von rund 40 Kontaktstellen ein, die von den Erfahrungen ihrer Bremer Kolleginnen profitieren wollten. Um dies zu ermöglichen wurden die Projektmittel durch den BKK Bundesverband noch einmal deutlich aufgestockt.

Wir freuen uns über den großen Anklang, den dieses Projekt gefunden hat und hoffen, dass mit Hilfe der nun vorliegenden Broschüre der Ansatz noch weitere Anwender findet. Wir wünschen allen, die sich engagieren und auch Migrantinnen und Migranten einen Weg in die Selbsthilfe vermitteln wollen, viel Erfolg für diese Arbeit.

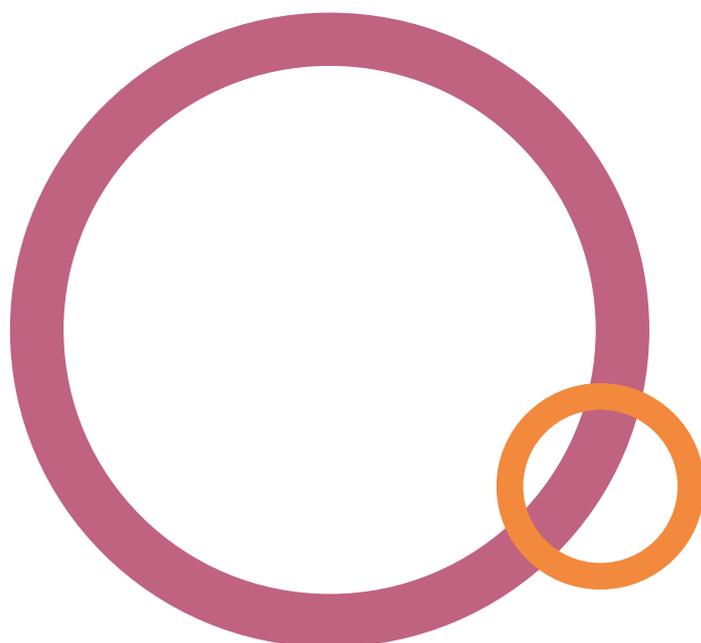



Michael Bellwinkel
BKK Bundesverband

Inhalt

Vorwort BKK	3
Einführung	4
Konzept / Idee	5
Projektverlauf /Ergebnis	6
Zu unserem Verständnis	7
Interkulturelle Kompetenz in der Kontaktstelle	8
Gesundheitschancen in der Migration	9
Selbsthilfeverständnis in der Migration	10
Umgang mit Gesundheit und Krankheit im deutschen Gesundheitssystem	11
Kontaktaufbau zu Migrantenorganisationen	12
Kontakte knüpfen - Projektvorstellung	
Migranten(Selbst)Organisationen (MSO oder MO)	14
Organisationsformen und Strukturebenen	15
Zugänge finden - Kontakte aufbauen und halten	16
Informations- und Zugangsstrategien	16
Hemmnisse erkennen	17
Stolpersteine vermeiden	
Informations- und Zugangsstrategien für VermittlerInnen	20
Hintergründe der Vermittlerinnen und Vermittler	
Profile und Vorkenntnisse	20
Interkulturelle Kompetenz	20
Zugänge und Motivation für das Ehrenamt	23
Schulung / Qualifizierung	24
Rahmenbedingungen	24
Lerninhalte	26
• Überblick Gesundheitssystem	27
• Die Phasen in der Entwicklung von Gruppen	28
• Grundlagen der Moderation	31
• Konfliktsituationen in Gruppen frühzeitig erkennen	32
• Gruppenregeln	33

Gruppenründungen und Öffentlichkeitsarbeit	34
Themenentwicklung zu den Gruppenründungen	34
Vertrauensschutz in „engen Communities“	35
Themenabstinenz	36
Abgrenzung	37
Gründungsprozesse	37
Werbemaßnahmen	38
Kontaktadresse	39
Kinderbetreuung	40
Räume	41
Fortlaufende Begleitung der Vermittler/innen	42
Kontakte und Motivation halten	42
Erfahrungsaustausch der VermittlerInnen	44
Ausblick	46
Innovative Elemente in Kürze	46
Quellenliste	48
Impressum	49



Einführung

In Bremen gibt es eine vielfältige Selbsthilfeszene zu den unterschiedlichsten Themen im Bereich Gesundheit und Soziales. Sowohl in der Kontaktstelle als auch bei den Gruppen gab es wenig Anfragen von MitbürgerInnen mit Migrationshintergrund, obgleich diese mit einem Anteil von 27% an der Bevölkerung in Bremen eine große Gruppe darstellen. Manche Stadtteile sind ein Schmelztiegel vieler verschiedener Nationalitäten und Kulturen. Neue Zugangsmöglichkeiten in die Selbsthilfebewegung für diese sehr unterschiedliche Zielgruppe zu schaffen, war und ist eine Herausforderung, der sich unsere Kontaktstelle gerne stellen wollte, um somit einen Beitrag zur Integration und Gesundheitsförderung zu leisten.

In der Auseinandersetzung mit dem Thema Migration sahen wir uns zunächst mit einer Reihe von Fragestellungen konfrontiert:

- Wie kann eine so heterogene Zielgruppe erreicht werden?
- Ist Selbsthilfe oder Selbstorganisation als Konzept zur Unterstützung im Krankheitsfall oder bei Lebenskrisen bekannt?
- Sind die Kontaktstellenmitarbeiter/innen die richtigen Ansprechpartner/innen?
- Welche Themen sind im Migrationsbereich möglich?
- Welche Unterstützungsbedarfe entstehen bei Gruppengründungen?
- Wie und durch wen können die gegründeten Gruppen sinnvoll begleitet werden?
- Wie kann eine Anbindung an die Kontaktstelle realisiert werden?
- Können wir zusätzliche personelle Ressourcen schaffen, um bei vermehrter Anfrage ein verbindliches Angebot aufrecht zu erhalten?

Unsere eigenen positiven Vorerfahrungen mit einer längeren Begleitung in der Gründungsphase bei Selbsthilfegruppen mit psychischen Erkrankungen und einem speziellen Fortbildungsangebot für die neuen Gruppenakteure waren neben dem in Dänemark erprobten Konzept der Initiierung von Gruppen durch Ehrenamtliche Ausgangspunkt für unser Konzept.

Konzept / Idee

In Kooperation mit einem erfahrenen Bildungsträger, dem Paritätischen Bildungswerk Landesverband Bremen, konnte eine dreijährige Projektfinanzierung über den europäischen Integrationsfonds erzielt werden mit dem gemeinsamen Ziel, Gesundheitsförderung von und mit MigrantInnen zu initiieren. Das Bildungswerk hat hierfür muttersprachliche Informationsveranstaltungen bei Migrantenorganisationen zu gewünschten Themen aus dem Gesundheitsbereich konzipiert und durchgeführt. Unsere Kontaktstelle war für die Umsetzung von Selbsthilfegruppengründungen verantwortlich.

Ausgehend von dem Leitgedanken in der Selbsthilfe, dass nur Betroffene selbst ihre Bedürfnisse kennen, die Inhalte bestimmen und ihre Struktur der Selbstorganisation wählen können, war und ist eine enge Zusammenarbeit mit Migrantinnen und Migranten und auch Migrantenorganisationen für uns eine zwingende Voraussetzung. Zudem können gut integrierte Menschen mit Migrationshintergrund als Türöffner in die jeweilige Gemeinschaft wirken. Diese Vermittlerfunktion wollten wir auf zwei Ebenen nutzen.

Die Qualifizierung beinhaltet somit auf der einen Seite Informationen zu Selbsthilfe im Zusammenhang mit unserem Gesundheitswesen und andererseits Grundwissen gruppenspezifischer Prozesse in Selbsthilfegruppen und Umgang mit kritischen Situationen. Unabhängig davon, ob in der jeweiligen Gemeinde Gruppengründungen realisiert werden konnten, wird über die VermittlerInnen, das Wissen über Selbsthilfe und den Aufbau unseres Gesundheitswesens weitergegeben. Die Inhalte und Dauer der Qualifizierung werden unter dem Punkt Qualifizierung genauer beschrieben.

Die Entwicklung im In-Gang-Setzer Projekt (Ehrenamtliche begleiten Gruppengründungen) hat gezeigt, dass eine Unterstützung in der Gründungsphase durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen den Gruppen zu Beginn verlässliche Strukturen bieten und somit Verunsicherungen/Abbrüche vermieden werden können. (Vgl. *Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V., 2011*)

Darüber hinaus entstehen für die Kontaktstelle notwendige zusätzliche personelle Ressourcen.

Auch die ehrenamtlichen VermittlerInnen in unserem Projekt begleiten die Selbsthilfegruppen. Eine Themenabstinenz wie im In-Gang-Setzer Projekt lässt sich allerdings aufgrund der eigenen Betroffenheit durch die gemeinsame Herkunft nicht realisieren. In der Regel werden die Themen der Gruppen auch gemeinsam mit den VermittlerInnen erarbeitet. Die enge Zusammenarbeit mit den VermittlerInnen im Gründungsprozess und darüber hinaus war und ist für die Kontaktstelle ein Wesensmerkmal im Projektverlauf. Zum einen können durch die VermittlerInnen mit den unterschiedlichsten Herkunftsländern Wege in viele Gemeinden geschaffen werden und zum anderen sind die gegründeten Gruppen durch diese Vorgehensweise gleich in die Selbsthilfeszene integriert.

Projektverlauf /Ergebnis

Im Projektverlauf wurden in den jeweiligen Phasen immer wieder neue Erfahrungen gemacht, die dann auch das weitere Vorgehen beeinflussten. Das gegenseitige Aufnehmen und Lernen miteinander in offenen und wertschätzenden Diskussionen hat unsere Sicht in bezug auf Migration und auf Selbsthilfe erweitert und bereichert. Mit dem Ergebnis von 17 Gruppengründungsvorhaben und 12 durchgeführten Gruppengründungen wird dieser lebendige Prozess belohnt. Heute bestehen aus diesem ersten Durchlauf 8 Gruppen, die sich als festen Bestandteil der Selbsthilfeszene empfinden. Dies wird zum Beispiel sichtbar in der Präsentation der Gruppen auf dem Gesamttreffen der SHG in Bremen.

Die unterschiedlichen Projektphasen und Erfahrungen werden nach dem allgemeinen Einführungsteil in den nachfolgenden Kapiteln näher beschrieben:

1. Kontaktaufbau zu Migrantenorganisationen
2. Informations- und Zugangsstrategien für VermittlerInnen
3. Schulung / Qualifizierung
4. Gruppengründung und Öffentlichkeitsarbeit
5. Fortlaufende Begleitung der Vermittler/innen



Zu unserem Verständnis

Es gibt unterschiedliche Definitionen in bezug auf Migrantinnen und Migranten, die aus dem jeweiligen Kontext oder Forschungszusammenhang entstehen. Im Folgenden benennen wir drei Quellen, die unsere Sichtweise am ehesten widerspiegeln.

„In den Sozial- und Bevölkerungswissenschaften spricht man von Migration, wenn der Wohnsitz bzw. der Lebensmittelpunkt verlagert wird.“

(Bundesamt für Migration und Flüchtlinge 2012, S. 17)

„Definition Migrationshintergrund nach dem Mikrozensus: Eine Person hat einen Migrationshintergrund, wenn

1. sie nicht auf dem Gebiet der heutigen Bundesrepublik Deutschland geboren wurde und 1950 oder später zugewandert ist und/oder
2. sie keine deutsche Staatsangehörigkeit besitzt oder eingebürgert wurde.
3. Darüber hinaus haben Deutsche einen Migrationshintergrund, wenn ein Elternteil mindestens eine der unter (1.) und (2.) genannten Bedingungen erfüllt.“

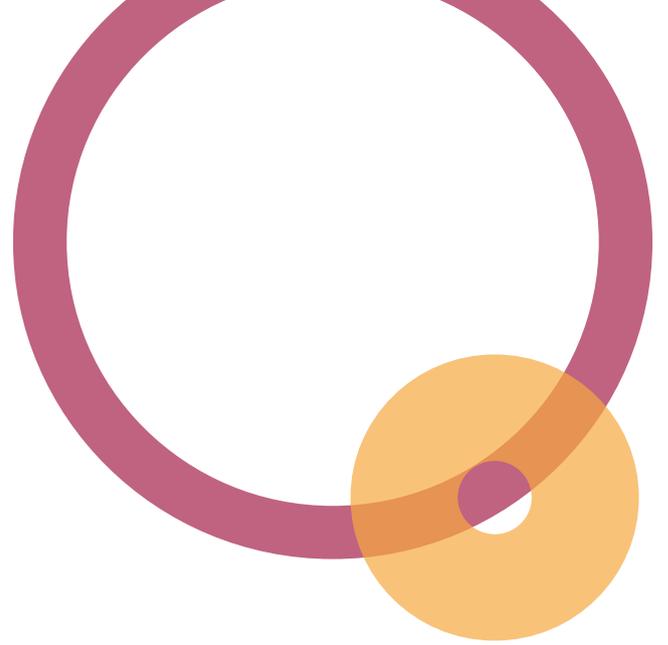
(Freie Hansestadt Bremen, Senatskanzlei – Integrationspolitik 2012, S. 5)

„Migrantinnen und Migranten sind hinsichtlich ihres rechtlichen, sozialen, wirtschaftlichen oder Bildungsstatus eine sehr heterogene Gruppe. Ausländer, Aussiedler, Flüchtlinge oder Asylbewerber beschreiben spezifische Differenzierungen.“

(Radice von Wogau/Eimmermacher/Lanfranchi (Hrsg.) 2004, S. 11)

Wenn im Text von Migrantinnen und Migranten gesprochen wird, nehmen wir bezug auf die letzte Quelle mit dem Hinweis auf die großen Unterschiede innerhalb der Zielgruppe.

Die Gesundheitschancen von Menschen mit Migrationshintergrund sind in vielfältigen Studien nachgewiesen schlechter als in der Gesamtbevölkerung. Die sozialepidemiologische Forschung weist immer wieder darauf hin, dass eine besondere Belastung von Migrantinnen und Migranten auch in der zweiten und dritten Generation gegeben ist.



Interkulturelle Kompetenz in der Kontaktstelle

Die Wertvorstellungen, Umgangsrituale und Handlungsformen im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen immer im persönlichen Erfahrungsumfeld der jeweiligen Personen. Die Prägung im eigenen kulturellen Kontext, der sozialen Umgebung und der Gesellschaftsform ist zunächst Maßstab meiner Einschätzung und Beurteilung von Situationen und sie beeinflusst mich weitestgehend. Eine Voraussetzung für die Zusammenarbeit mit Zugewanderten ist die Reflexion der eigenen Vorstellungen und Grenzen in bezug auf das „Andere oder Fremde“.

Für KontaktstellenmitarbeiterInnen ist im Vorfeld eine Schulung in interkultureller Kompetenz, bei der zunächst die Sensibilisierung für das eigene Verhalten oder die Grenzen im Kopf thematisiert und erfahren werden besonders wichtig. Kommunikation und Begegnung sind die Basis für den Aufbau von tragfähigen Strukturen und Netzwerken. Die eigene Offenheit für „das Andere oder Fremde“ wird vom Gegenüber gesehen und trägt wesentlich zum Gelingen bei.

1. Eigene Prägung erkennen
2. Die Prägung beim Gegenüber anerkennen
3. Entsprechende Stolpersteine wahrnehmen
4. Irritationen aushalten
5. Sprachsensibler Umgang
(Name und dessen Aussprache sind Wertschätzung)

Fazit:

*Wir lernen uns kennen und
gegenseitig schätzen!*

Gesundheitschancen in der Migration

Vielen zugewanderten Menschen fällt es schwer, sich mit ihren gesundheitlichen Beschwerden auf das Gesundheitssystem in Deutschland einzulassen. Das System setzt auf Eigenverantwortung. Betroffene müssen sich kundig auf den Weg machen, um Unterstützung für ihr Anliegen zu bekommen und eine aktive Beteiligung am Genesungsprozess wird häufig vorausgesetzt. Daneben ist Migration nachweislich eine Belastung für Körper und Seele. Einige Probleme der Migrantinnen und Migranten sind mitgebracht (gesundheitsschädliche Lebensbedingungen in den Heimatländern oder im Prozess der Migration/Flucht erworbene Gesundheitsschäden), andere werden im Einwanderungsland erworben (schlechte Arbeitsbedingungen, psychische Belastungen durch Diskriminierung, Heimweh, Entwurzelung etc.). Zugewanderte Menschen in Deutschland gehören in ihrer Mehrheit eher zur Gruppe der Benachteiligten. Dies verstärkt ihre gesundheitlichen Belastungen und Risiken. Die Faktoren, die eine Partizipation am Gesundheitssystem verhindern oder erschweren sind bekannt:

- Sprachprobleme
- Skepsis gegenüber herkömmlichen Angeboten
- Fehlendes Wissen von Hilfsangeboten außerhalb von Arztpraxen und Kliniken
- Misstrauen und Angst vor sozialen Sanktionen
- Verständnis von Krankheit als etwas von außen Indiziertes, dadurch bedingt ist eine fehlende Überzeugung des Nutzens von Eigeninitiative / Selbsthilfe
- Austausch von Problemen ist mit Angst vor Statusverlust verbunden (vornehmlich bei Männern)
- Kulturelle Tabus
- Entmutigung

Nach unserer Einschätzung können Prävention und Gesundheitsförderung für und mit Migrantinnen und Migranten durch mehrere Säulen getragen werden:

- 1) Aufklärung und Beratung in Kliniken und Arztpraxen durch muttersprachliche MitarbeiterInnen / durch mehrsprachiges Informationsmaterial.
- 2) Vermittlung von gesundheitsbezogenen Themen durch niedrigschwellig angelegte, zielgruppenorientierte Informationsveranstaltungen und im Rahmen von Bildungsangeboten.
- 3) Aktivierung von eigenen Potentialen im Umgang mit Krankheit und Stärkung von Selbsthilfepotentialen und somit auch Stärkung des eigenen Selbstwertes.

Selbsthilfeverständnis in der Migration und in den Herkunftsländern

Das Verständnis vieler Migrantinnen und Migranten von Selbsthilfe ist eher diffus. Der Austausch über persönliche Probleme oder Ängste ist nicht in einer Gruppe organisiert, sondern geschieht im sehr privaten Kontext. In den meisten Herkunftsländern gibt es keine Selbsthilfegruppen, keine Unterstützungsstrukturen für Selbsthilfe oder Selbstorganisation und es gab und gibt auch keine Selbsthilfebewegung wie wir sie aus den 80er Jahren heraus kennen. Folglich gibt es oft auch für den Begriff Selbsthilfe kein bezeichnendes Wort in der jeweiligen Muttersprache und dementsprechend fehlt natürlich die Kenntnis über die Abläufe, Rahmenbedingungen und schützenden Regeln sowie die Kenntnis über den allgemeinen Nutzen von Selbsthilfe insgesamt.

Gesundheitliche oder psychosoziale Themen und Probleme werden nicht selten als Makel gesehen und bleiben in der Regel innerhalb der Familie bzw. auch hier sogar innerhalb der Geschlechtergruppen.

Die Gesundheitssysteme sind immer ein Produkt der jeweiligen Gesellschaft und deshalb sehr unterschiedlich und nicht übertragbar. Fachspezifische Angebote sind nicht immer zugänglich. Die Grundversorgung im ländlichen Raum ist mit unseren breit gefächerten Angeboten nicht vergleichbar. Das Patient–Arzt-Verhältnis ist eher hierarchisch geprägt von dem „wissenden Arzt“ zu dem „unmündigen Patienten“.

Wenn also Krankheit als „Schicksalhafteres“ wahrgenommen wird, kann diese nur vom Arzt bzw. vom Experten behandelt werden. Die Verantwortung für die eigene Gesundheit wird abgegeben, eigene „Gesundheitsressourcen“ werden nicht wahrgenommen und sind daher nicht abrufbar.

Das gesuchte „Experten“-Wissen soll die Krankheit oder die Krise im besten Fall bezwingen, ansonsten wenigstens eine Anleitung für den Umgang vermitteln.



Umgang mit Gesundheit und Krankheit im deutschen Gesundheitssystem

Mit dem außerhalb unseres deutschen Gesundheitssystems erworbenen Verständnis können nicht alle Angebote des deutschen öffentlichen Gesundheitswesens genutzt werden. Eingeschränkte Nutzung oder verhinderte Nutzung der verfügbaren Gesundheitsversorgung kann, laut aktuellem Forschungsbericht des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge), auf fehlende Sprachkenntnisse, mangelnde Informationsbeschaffung und geringem Vertrauen gegenüber öffentlichen Einrichtungen beruhen. „Kulturelle Unterschiede wie unterschiedliches Krankheitsverständnis oder erhöhtes Schamgefühl verstärken dies noch. Diese Zugangshindernisse bzw. Versorgungsmängel zeigen sich auch in der unterdurchschnittlichen Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, beispielsweise hinsichtlich Zahngesundheit und Impfschutz.“ (Vgl. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge 2012, S. 24f.)

Im Selbsthilfebereich gab es zum Zeitpunkt der Projektentwicklung noch sehr wenige Angebote für Migrantinnen und Migranten. Auch das bundesweite Erfahrungswissen war dementsprechend eher gering. In Bremen gab es zwar verschiedene Gesprächskreise von Migrantinnen und Migranten, doch eine echte Ausrichtung auf Gesundheitsthemen mit dem Ansatz der Selbsthilfeunterstützung war nicht vorhanden.

ACHTUNG

Die Suche nach Expertenwissen wird auch auf Selbsthilfeangebote übertragen.

Hier gilt es rechtzeitig Grenzen zu zeigen bzw. Abgrenzung mit den VermittlerInnen zu üben!

Kontaktaufbau zu Migrantenorganisationen

Mit diesen Vorkenntnissen/Vorüberlegungen wird deutlich, dass eine Öffnung des Selbsthilfebereichs nur durch ein behutsames Vorgehen ermöglicht werden kann. Neben den reinen Informationen an die zugewanderten MitbürgerInnen ist eine partnerschaftliche Kooperation mit den Migrantenselbstorganisationen unabdingbar für das Gelingen.

Das Vorhaben, den Selbsthilfebereich für Migrantinnen und Migranten zu öffnen bzw. neu zu erschließen, braucht deshalb ein hohes Maß an Öffentlichkeitsarbeit in und gemeinsam mit der Zielgruppe. Es reicht bei weitem nicht aus, fähige Vermittlerinnen und Vermittler zu finden und auszubilden. Darüber hinaus muss der Selbsthilfegedanke direkt in den verschiedenen Communities vermittelt werden.



Die einzelnen Migrantenselbstorganisationen sind die Anlaufstellen, bei denen durch eine gezielte Ansprache von Vorsitzenden, Vorständen oder anderen Funktions- und Würdenträgern die Idee der Selbsthilfe leicht an die Mitglieder der Organisation „weitergeleitet“ werden kann. Diese Personen können als Multiplikatoren die Mitglieder ihrer jeweiligen Gemeinschaft erreichen, die sich eine Teilnahme in Selbsthilfegruppen bisher nicht vorstellen können oder die das System Selbsthilfe nicht kennen.

Es gibt also gewissermaßen drei Zielgruppen, die in unserem Projekt erreicht werden sollen:

1. Die Migrantenselbstorganisationen als unterstützende Multiplikatoren des Selbsthilfegedankens.
2. Die eigentlichen Vermittlerinnen und Vermittler, die möglicherweise aus dem Kontakt mit den o.g. MSO stammen und die ihrerseits die Kontakte zu der dritten Gruppe herstellen. Sie sind möglichst gut integriert und beherrschen die deutsche Sprache soweit, dass sie die Inhalte der Schulung weitertragen können. Ihre eigene Migrationsbiografie kann dabei als wertvolle Zugangsressource genutzt werden.
3. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der neuen migrantischen Selbsthilfeangebote. Also Migrantinnen und Migranten mit hohem Integrationsbedarf, die aufgrund ihrer Sprachhemmnisse sowie ihrer soziokulturellen Besonderheiten und Wertvorstellungen, bisher nicht am deutschsprachigen Selbsthilfesystem teilnehmen. Hier erschließen sich die Kontaktstellen ganz neue Zielgruppen.

Die Projektidee in den jeweiligen Gemeinschaften/Gruppierungen bekannt zu machen, ist zunächst die wichtigste Aufgabe. Dabei hat sich gezeigt, dass die Mitwirkung der Schlüsselpersonen in den MSO oft den besten Zugang bietet sowohl mit Blick auf die VermittlerInnen wie auch hinsichtlich der Mitglieder der geplanten Gruppen.

Für den Kontaktaufbau und auch für die Kontaktpflege sollte immer genügend Zeit eingeplant sein. Manchmal ist es wichtig, am wöchentlichen Frühstück der türkischen Frauen im Stadtteil teilzunehmen, manchmal braucht es mehrere Gespräche mit dem Imam der örtlichen Moschee, um eine vertrauensvolle Basis zu schaffen. Es ist vor allem wichtig, den Blick zu öffnen für die Aktivitäten der jeweiligen regionalen Communities und Interesse für deren Anliegen und Belange zu entwickeln.

Download Projektflyer unter
www.netzwerk-selbsthilfe.com

Migration & Selbsthilfe



**Selbsthilfe mit
Migrationshintergrund
braucht Unterstützung
von Migrantinnen
und Migranten**

Was kann man konkret unternehmen, um die Projektidee breit zu streuen:

1. Persönliche Kontakte zu Schlüsselpersonen aufbauen
2. Nutzen und Chancen der Selbsthilfe verdeutlichen
3. Verteilung des Projektflyers
4. Regelmäßige Kontaktpflege, persönliche Besuche und Teilnahme an migrantischen / interkulturellen Veranstaltungen
5. Projektvorstellung/Präsentationen in örtlichen Gremien und Arbeitskreisen, z.B. Integrations-Räten
6. Informationen über das Vorhaben an Politik und Verwaltung, Bildungsträger, die z.B. Sprach- oder Integrationskurse anbieten und an befreundete Kooperationspartner und Projekte
7. PR in Tagespresse, Wochenzeitungen, Stadtteilorganen, Informationsblättern von MSO





Kontakte knüpfen - Projektvorstellung Migranten(Selbst)Organisationen (MSO oder MO)

Als erste Zielgruppe haben wir die Migrationsverbände und Zusammenschlüsse identifiziert. MSO bezeichnen Initiativen, Verbände und Vereine von Menschen mit Migrationshintergründen, die im Interesse der eigenen herkunftslandorientierten Zielgruppe organisiert wurden. Ihre Ziele und Aktivitäten haben Bezüge zum jeweiligen kulturellen Hintergrund oder zu ihrer migrationsbedingten Situation. In den Ursprüngen hatten MSO vor allem die Vermittlung und die Bewahrung der Herkunftskultur, ihrer Religion und/oder Sport zum Thema. Zunehmend bekommen allerdings auch

Themen wie Migration, Integration und bürgerschaftliches Engagement Relevanz. Ein wichtiges identitätsstiftendes Merkmal ist bei vielen Organisationen nach wie vor auch die Pflege der Muttersprache. In vielen Fällen sind sie die erste Anlaufstelle für Menschen, die ganz neu in das für sie unbekannte Deutschland kommen. Hier erleben sie Sicherheit durch gewohnte Strukturen und der Herkunftssprache.

MSO sind für ihre Mitglieder wichtige Partner im Integrationsprozess. Mit ihrer Hilfe fällt es leichter sich im neuen Lebensumfeld zu orientieren. Sie bieten oftmals die einzigen „sozialen Räume, wo Bedürfnisse zum Ausdruck gebracht werden, wo aktive Hilfe zur Selbsthilfe praktiziert und politische Forderungen der MigrantInnen formuliert werden.“ (BAGIV – Bundesarbeitsgemeinschaft der ImmigrantInnenverbände in Deutschland e.V. 2012, <http://www.bagiv.de/migrantenselbstorganisationen-politische-partizipation.html>)

In der Regel sind MSO eine wichtige Anlaufstelle der jeweiligen Community. Sie haben wichtige Schlüsselfunktionen z.B. bei gesellschaftsrelevanten Themen wie Erziehung, Gesundheitsprävention und Bildung und sie fungieren darüber hinaus als Brückenbauer in die Mehrheitsgesellschaft, indem sie den interkulturellen Dialog organisieren und fördern. Und bei dem Transport von Themen und Ideen, sind MSO wichtige Kooperationspartner.

1. Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfepotentialen
2. Vernetzung mit den MSO als Voraussetzung wichtig
3. Partnerschaften aufbauen

Organisationsformen und Strukturebenen

Migrantenselbstorganisationen sind ähnlich organisiert wie deutsche Organisationen. Es gibt:

- Bundesweit tätige Organisationen
- Landesweit tätige Organisationen
- Regional/lokal tätige Organisationen

Die Zahl der MSO in Deutschland wird insgesamt mit ungefähr 20.000 beziffert. Allein im Ausländervereinsregister sind 16.000 Organisationen verzeichnet. Die weiterführende Schätzsumme ergibt sich aus Vereinen und Initiativen, deren Vorstand nicht überwiegend von Menschen mit Migrationshintergrund gebildet werden und die somit nicht als Ausländervereine bzw. Migrantenselbstorganisationen erfasst werden. (Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration 2011, vgl. S. 6)

Es gibt – abgesehen vom Migrantinnenforum für Frauen (www.migrantinnenforum.de) – keine gemeinsame Dachorganisation für alle. Der einzige bundesweite und multinationale Dachverband ist laut seiner eigenen Angabe die Bundesarbeitsgemeinschaft der Immigrantenverbände in Deutschland (BAGIV), wobei aktuell 9 Verbände aus 8 Nationen aktiv darin mitarbeiten. Migrantenselbstorganisationen mit ihren zahlreichen Aktivitäten, unterschiedlichsten Schwerpunkten und jeweiligen Zielen sind genauso vielfältig und heterogen, wie die unterschiedlichen Lebenswelten und Milieus innerhalb der migrantischen Bevölkerung.

Neben den vorangigen Themen Herkunft, Kultur und Religion sind auch Themen wie Familie, Erziehung, Bildung oder Politik Gegenstand der Diskussionen innerhalb der Organisationen.

Für die Verbreitung unserer Projektidee und für das Auffinden der Vermittlerinnen und Vermittler, ist es bedeutsam das breite Spektrum der Organisationsformen zu kennen. Besonders die vielen kleineren Träger auf der Regional-/Lokalebene sind mit ihren Ansprechpartnern vor Ort wichtige Multiplikatoren in die einzelnen Communities hinein.

Nachfolgend eine Übersicht der uns bekannten Organisationsformen, über die man Zugänge zu den anvisierten Zielgruppen bekommen kann:

- Verbände / Dachverbände
 - Unternehmerverbände
 - Berufs- und Lehrerverbände
- Bundes(arbeits-)gemeinschaften
- Föderationen
- Zentralräte / Interessengemeinschaften
- Religionsgemeinschaften (z.B. Moscheen)
- Integrationsräte, Netzwerke und Arbeitsgemeinschaften
- Politisch arbeitende Verbände/Vereine und Gremien
- Dokumentations- und Informations-einrichtungen
- Arbeitervereinigungen
- Familien-, Eltern- und Bildungsvereine
- Herkunfts- Kultur- und Asylvereine
- Freizeit- und Sportvereine
- Freundschafts- und Stadtteilgruppen
- Soziale Projekte
- Treffpunkte wie Bürgerhäuser oder Teestuben
- Örtliche Bildungsträger (Anbieter z.B. von Integrations- und Sprachkursen)
- Gesundheitsnetzwerke und Patientenberatungsstellen
- Konsulate

Zugänge finden Kontakte aufbauen und halten

Für unsere drei Zielgruppen MSO, VermittlerInnen und Betroffene gibt es zunächst kaum Anlässe sich an eine Kontaktstelle für Selbsthilfe zu wenden. Selbsthilfe wird anders oder gar nicht verstanden. Der lang geübte Umgang mit deutschen Selbsthilfegruppen kann nach unserer Erfahrung bei dem Aufbau von neuen migrantischen Selbsthilfegruppen nicht übertragen werden. Eine abwartende Haltung - „Komm-Mentalität“ – wie in der Alltagspraxis von Selbsthilfekontaktstellen gelebt, funktioniert hier nicht. Wer Menschen erreichen will, die vielleicht noch gar keine Vorstellung von Selbsthilfe haben, muss aktiv auf diese Menschen zugehen

Informations- und Zugangsstrategien

Die zentrale Voraussetzung zur Vermittlung des Selbsthilfgedankens liegt in der Erreichbarkeit der Zielgruppen und dem persönlichen Kontakt zu den Schlüsselpersonen der Communities. Wir haben in unserer Arbeit erlebt, dass besonders die persönlichen Kontakte den Zugang auch zu bis dahin nicht erreichbaren Gruppen eröffnet haben. Mundpropaganda von Schlüsselpersonen aus den verschiedenen Communities, bzw. die Vermittlung der Idee durch MSO, das sind entscheidende Faktoren auf dem Weg, selbsthilfekundige Menschen mit der Selbsthilfe vertraut zu machen.

Eine fortlaufende Informations- und Kommunikationsarbeit in den MSO ist wichtig bei der Sensibilisierung für das Thema Selbsthilfe. Diese können bei der Suche nach bereits gut integrierten Vermittlerinnen und Vermittlern wertvolle Unterstützer sein.

Im Vorfeld sind zunächst folgende Fragen zu klären:

- Welche Communities gibt es?
- Welche lokalen Beteiligungsmöglichkeiten / Netzwerke gibt es?
- In welchen Netzwerkgruppen ist die Kontaktstelle schon vertreten?
- Wo halten sich betroffene Migrantinnen und Migranten auf? In welchem Stadtteil, in welcher Region müssen wir vorrangig aktiv werden?
- Wo lassen sich diese Menschen - am besten persönlich - ansprechen?

Beim Kennenlernen der Schlüsselpersonen geht es in erster Linie um gegenseitige Wertschätzung und Vertrauensbildung. Ein freundlicher und sensibler Umgang sind ebenso wichtig wie kleine Gesten der Aufmerksamkeit. Ein Getränk anzubieten bzw. ein Getränk anzunehmen, die Schuhe vor der Wohnung einer muslimischen Familie ausziehen und die Beachtung anderer Rituale vermitteln Respekt und erleichtern den ersten Zugang. Es sind immer Begegnungen auf Augenhöhe.



Hemmnisse erkennen Stolpersteine vermeiden

Die Gestaltung des ersten Zugangs ist entscheidend für alle weiteren Schritte – zugleich aber darf die erste Begegnung nicht von Ansprüchen und Erwartungen bestimmt sein. Es geht darum, eine gute Atmosphäre zu schaffen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Small Talk kann die Annäherung erleichtern, sowie ein freundlicher Kontakt mit Angehörigen, auch mit den Kindern, wenn das Treffen im privaten Bereich des Ansprechpartners stattfindet.

Den perfekten Umgang mit den Schlüsselpersonen gibt es nicht. Alle Vorbereitungen und Vorkenntnisse werden nicht dazu führen, alle möglichen „Fettnäpfe“ zu umgehen. Fehler entstehen und werden in der Regel auch akzeptiert.

Selbsthilfe lässt sich prima in leichter Sprache erklären.

Beispiel:

Menschen mit gleichen Problemen oder in gleichen Lebenssituationen treffen sich, um miteinander zu reden.

In der Gruppe erfahren alle gegenseitige Unterstützung und neue Ideen.
„Ich bin nicht alleine, weil andere auch so fühlen und denken wie ich.“
Gemeinsam neue Wege suchen macht alle stark.

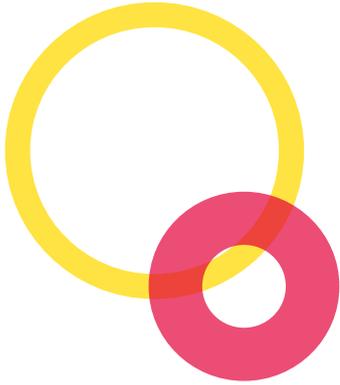
Es geht um eine gute Atmosphäre.

Wichtig ist Empathie und offene Neugier.

Die innere Haltung sollte ein „Herzliches Willkommen“ ausdrücken.

Gegen Typisierung - für Individualisierung.

Es kann durchaus sein, dass die Vermittlung der Selbsthilfeidee beim ersten Treffen noch nicht richtig verstanden und dass dieser Umstand aus Gründen der Höflichkeit auch nicht klar gestellt wurde. Hier hilft es in weiteren Gesprächen 1. das Verständnis zu überprüfen und ggf. 2. die Sachverhalte in neuen Worten zu beschreiben. Fremdworte und Fachjargon sollten ganz vermieden werden.



Wenn sich der Zugang so schwierig gestaltet, dass weitere Schritte aussichtslos erscheinen, kann es dafür Gründe geben, von denen wir im Folgenden einige Konstellationen aufzeigen:

Hat man mit der falschen Person gesprochen und/oder die Hierarchieebenen in der Organisation nicht erkannt bzw. berücksichtigt?

Eine gute Recherche vor der ersten Kontaktaufnahme kann klären, wer in der Organisation der/die richtige und zuständige Ansprechperson ist. Meistens erfährt man über die Internetpräsenz der Organisation mindestens den Namen des/der Ersten Vorsitzenden. Auch Anschreiben, z.B. bei der Versendung der Informationsflyer, sollten idealerweise immer persönlich adressiert sein.

Gibt es möglicherweise abwehrendes Verhalten, weil generell eine Einmischung und/oder Zugänge z.B. zu Frauen unerwünscht sind? Wird man möglicherweise als weibliche Mitarbeiterin vom männlich dominierten Vereinsvorstand nicht ernst genommen?

Eine erneute Kontaktaufnahme in einem anderen Kontext, vielleicht in einem Netzwerkforum, kann eventuell einen Zugang zu einem späteren Zeitpunkt ermöglichen.

Irritiert das Unterstützungsangebot, weil die MSO bzw. die Community meint, dass sie sich ja bereits z.B. mit Frauengruppen, Bildungsangeboten etc. selbst helfen, also Selbsthilfe bereits praktizieren?

Hier hilft es, wie bereits oben beschrieben, erneut das Prinzip der Selbsthilfe zu erläutern. Gute Erklärungen bieten immer Beispiele aus der alltäglichen Praxis.

Gut integrierte Migrantinnen und Migranten, die sich darüber hinaus auch noch ehrenamtlich engagieren, sind auch für die migrantischen Vereine und Initiativen selbst wertvolle Ressourcen.

Möchten sie deren Potentiale vielleicht eher für eigene Projekte nutzen?

Dazu ist es wichtig zu wissen, dass gerade die gut integrierten Migrantinnen und Migranten einer oft ständigen Belastung von Hilfe- und Unterstützungsanfragen (von Community-Internen sowie von Externen) ausgesetzt sind. Weitere Aufgaben als Vermittlerin/Vermittler in Sachen Selbsthilfe würden dem zu folge zusätzlich überfordern. Hier kann man diese vielleicht eher als Befürworter/Multiplikatoren gewinnen und bei der Suche nach weiteren kompetenten Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartnern unterstützen.

Schreckt das Ehrenamt als unbezahlte Tätigkeit?

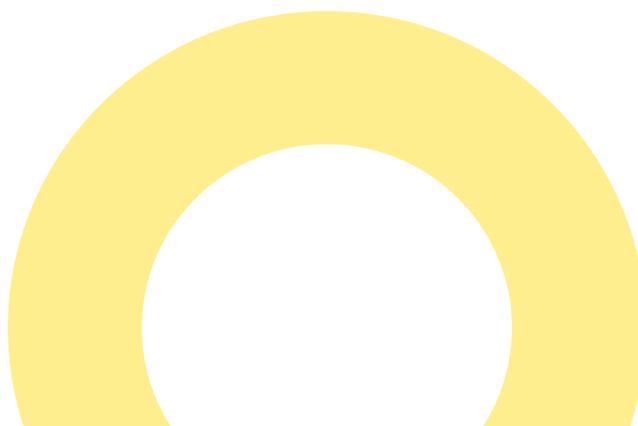
Hier kann man nur inhaltlich mit dem Mehrwert/Gewinn für die Gesundheitspotentiale der migrantischen Community überzeugen und argumentieren, dass auch alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in deutschen Selbsthilfegruppen ehrenamtlich tätig sind. Dem Vergleich, dass das unbezahlte Ehrenamt für Migrantinnen/Migranten und das Hauptamt für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Selbsthilfekontaktstelle gilt, kann argumentativ ebenso begegnet werden.

Wirkt die Beschreibung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfethemen, also der Krankheiten abschreckend?

In manchen Kulturen ist es eher unüblich direkt über Störungen, Sucht oder Erkrankungen zu sprechen. Krankheit wird eventuell sogar als Stigma begriffen.

Hier ist es wichtig auch auf die vielen anderen thematischen Möglichkeiten in der Selbsthilfe hinzuweisen.

Großes Interesse besteht im Allgemeinen an allen Themen rund um Kinder, Erziehung und Familie und auch der gesamte Themenkomplex Integration bietet sich natürlich als Inhalt von Erfahrungsaustausch im Rahmen von Selbsthilfegruppen an.



Informations- und Zugangsstrategien für VermittlerInnen

Hintergründe der Vermittlerinnen und Vermittler Profile und Vorkenntnisse

Migration ist ein Lebensereignis, das die individuelle Biografie und die Familienentwicklung über mehrere Generationen prägt.

Menschen mit Migrationshintergrund sind nur eine statistisch erfasste Gruppe. Ihre einzige Gemeinsamkeit ist ihre Zuwanderung. Sie sind keine homogene Gruppe. Z.B. sehen sich Deutschrussen oder Spätaussiedler selbst eher als Deutsche und die „Anderen“ als Migranten. Die Menschen kommen aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern, sie sprechen verschiedene Sprachen, sie haben unterschiedliche Traditionen, kulturelle und sozioökonomische Hintergründe. Der Bildungsstatus variiert zwischen Hochschulabschlüssen und Analphabetismus.

Interkulturelle Kompetenz

Die Vermutung Menschen mit Migrationshintergrund haben per se interkulturelle Kompetenz beruht auf unserer eigenen Vorstellung.

Interkulturelle Kompetenz ist eine Fähigkeit, die von allen Menschen erworben werden kann. Sie zeigt sich nach dem Sozialpsychologen Alexander Thomas u.a. in der Fähigkeit, kulturelle Bedingungen und Einflussfaktoren in Wahrnehmen, Urteilen, Empfinden und Handeln bei sich selbst und bei anderen Personen zu erfassen, zu respektieren, zu würdigen und diese dann produktiv zu nutzen.

Interkulturelle Kompetenz benötigt einen gewissen Grad an Selbstreflexion, genauso wie die Fähigkeit sich auch mit Widersprüchen zwischen dem eigenen Werte- und Normensystem und dem des Gegenübers zu Recht zu kommen.

Definition Interkulturelle Kompetenz...

Interkulturelle Kompetenz umfasst die Akzeptanz, Wertschätzung und in gewissem Maße auch die Kenntnisse über die eigene und andere kulturelle Hintergründe. Die erfolgreiche Interaktion zwischen Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund gehört ebenso dazu wie ein respektvoller, partnerschaftlicher Umgang miteinander.

(Freie Hansestadt Bremen, Senatskanzlei – Integrationspolitik 2012, S. 12)

Demnach ist eine Person interkulturell kompetent, wenn sie im Kontakt mit Menschen aus fremden Kulturen deren spezifische Konzepte der Wahrnehmung, des Denkens, Fühlens und Handelns erfasst und begreift.

Wir haben in unserem Projektzusammenhang und auf der Suche nach ambitionierten Vermittlerinnen und Vermittlern ganz unterschiedliche Menschen kennen gelernt. Menschen aus den verschiedensten Herkunftsländern und Menschen mit ganz unterschiedlichen Migrationsbiografien. Manche lebten hier bereits in der 2. oder 3. Generation, andere hatten gerade ganz aktuell ihren Wohnsitz nach Deutschland verlagert. Es gab dementsprechend Unterschiede im Rechtsstatus und auch auf sozialökonomischer Ebene.

Einige unserer VermittlerInnen leben mit deutschen PartnerInnen, andere waren gemeinsam mit ihren Kindern und PartnerInnen aus ihren Herkunftsländern zugewandert.

Der Aufenthaltstatus war in der Regel geklärt und allen gemeinsam war, dass sie ihre Zukunft in Deutschland geplant haben.

Sie fühlten und fühlen sich als Teil der Gesellschaft und sie sind sehr daran interessiert etwas für sich selbst, ihre Familie und für die Landsleute ihrer Community, aber auch für die Gesellschaft im Allgemeinen zu tun. Einen Beitrag leisten im Sinne von bürgerschaftlichen Engagement.

In unseren Schulungsdurchgängen hatten wir jedes Mal einen deutlichen Frauenüberschuss. Das Altersspektrum lag zwischen 25-50 Jahren. Viele der Frauen waren Mütter. Die Kinder waren teilweise bereits jugendlich oder erwachsen, einige waren allerdings noch im Kleinkind- oder Schulkindalter und beanspruchten ihre Mütter selbstverständlich noch intensiver.

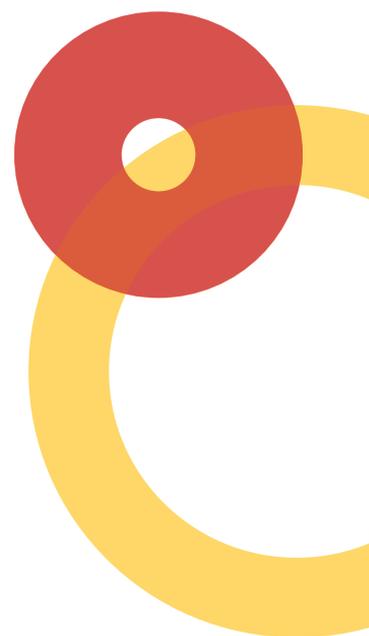
Neben den vielen interessanten kulturellen und traditionellen Eigen- und Besonderheiten, die wir während unserer Schulungsdurchgänge von den VermittlerInnen kennen gelernt haben, ist uns besonders ihr Familiensinn positiv aufgefallen. Die Familie beinhaltet tradierte Werte und alle Themen, die sich mit ihrer Versorgung, ihrem Erhalt und auch mit den Kindern und deren Erziehung und Bildung beschäftigen, waren für die meisten der VermittlerInnen von großem Interesse.

In der Mehrheit hatten alle einen oder mehrere Berufsabschlüsse, allerdings waren die wenigsten erwerbstätig oder ihrer Ausbildung gemäß beschäftigt. Viele waren seit langem intensiv auf der Suche und berichteten leider in diesem Zusammenhang von viel Ablehnung bzw. Voreingenommenheit.

Hier ist anzumerken:

Die unentgeltliche Tätigkeit von Migrantinnen und Migranten im Ehrenamt sollte besonders gewürdigt werden. Das KnowHow von gut integrierten Menschen mit Migrationshintergrund wird gerne als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt und bei allen möglichen Gelegenheiten angefragt. Sei es als Dolmetscher bei Amts- und Behördengängen oder eben als Vermittler von gesellschaftsrelevanten Fragen in die Communities.

Den Fragen nach Bezahlung für die Vermittlungstätigkeit sind wir mit dem Argument begegnet, dass Selbsthilfe in der Regel ehrenamtlich funktioniert, ohne Honorare und ohne Aufwandsentschädigung.



Die Einwerbung der VermittlerInnen zu den Schulungsdurchgängen geschah in Bremen auf verschiedenen Wegen.

Nachfolgende Maßnahmen haben sich bewährt und können wir zur Nachahmung weiterempfehlen:

- Interne Verteiler nutzen, Informationen an Kooperationspartner und befreundete Projekte weiterleiten
- Aufrufe und Ankündigungen in der örtlichen Presse
- Gezielte Verteilung von Informationsflyern
- Besuche bei regionalen MSO
- Präsentationen in Fachgremien und Arbeitskreisen
- Aufruf in der örtlichen Freiwilligenbörse
- Aufruf auf Schwarzen Brettern (digital z.B. auf www.bremen.de, analog in Form von Aushängen)
- Informationen an Bildungseinrichtungen und Fachhochschulen
- Vorstellung des Projektes in Deutschkursen

Einige von unseren VermittlerInnen kamen direkt aus einem Integrationskurs eines Kooperationspartners, andere meldeten sich aufgrund der Kontakte zu den verschiedenen MSO oder aufgrund der Presseartikel, Aushänge und ausgeteilten Flyer bei uns. Die im Vorfeld in den MSO gewonnenen persönlichen Zugänge haben in den Schulungsmodulen den Umgang miteinander erleichtert. Die erste Hemmschwelle war durch die Zugänge bereits abgebaut.

Die Meisten hatten keine präzisen Vorstellungen von Selbsthilfe und unseren Schulungsinhalten, brachten dafür aber jede Menge Neugier und Offenheit mit.

Ein wichtiges Merkmal unserer Vorgehensweise ist, dass wir alle Interessentinnen und Interessenten an den Schulungsmodulen haben teilnehmen lassen. Es gab kein Auswahlverfahren und auch keine Vorgespräche. Die Qualifikation der Einzelnen wurde erst beim Kennenlernen in der Fortbildung deutlich. Uns war es nicht wichtig, dass die Vermittlerinnen und Vermittler schon bereits spezifische Kenntnisse z.B. über das deutsche Gesundheitssystem mitbrachten. Es ging uns vielmehr darum, die mitgebrachte allgemeine Offenheit und Neugier auf den Selbsthilfebereich zu kanalisieren. Wir sehen es als unsere Aufgabe alle notwendigen Inhalte, die für die GruppengründerInnen-Tätigkeiten notwendig sind, zu vermitteln. Selbst wenn das Engagement nicht in einer Gruppengründung realisiert wird, werden diese VermittlerInnen zu MultiplikatorInnen des Selbsthilfedankens in der jeweiligen Community.

Ähnlich wie bei den Kontaktpersonen in den MSO wird es auch im Kontakt mit den InteressentInnen Stolpersteine geben, die durch einen offenen Umgang miteinander zur gegenseitigen Wertschätzung führen können. Beim Lernen miteinander ist jede Frage erlaubt.

Zugänge und Motivation für das Ehrenamt

Einer der Hauptbeweggründe als VermittlerInnen im Selbsthilfebereich tätig zu werden, basierte auf dem - eher diffusen - Gedanken anderen helfen zu wollen. Aus eigener Erfahrung konnten sie sich zum Teil gut in die Situation neu zugewanderten Landsleute versetzen, die von der neuen Lebenssituation eingeschüchtert und überfordert sind.

Eine starke Motivation war bei den meisten MigrantInnen, dass sie sich persönlich einbringen wollten. Dieses Engagement erlebten sie als einen Prozess der eigenen Integration in unsere Gesellschaft.

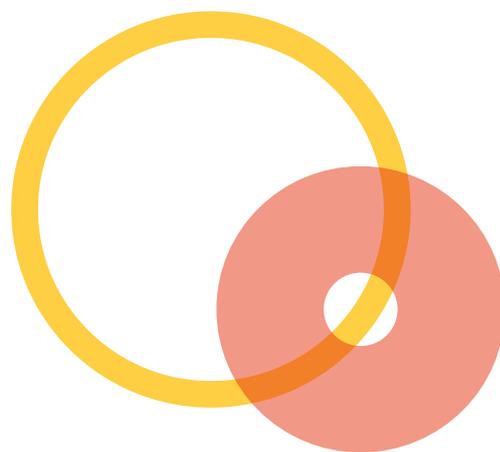
Einige Migrantinnen wollten die Fortbildung nutzen, um die bisher gemachten Erfahrungen in Gruppen bei MSO besser zu verstehen und Anregungen für eigene Gruppenleitung zu bekommen.

Für viele war die Fortbildung im Zusammenhang mit der ehrenamtlichen Tätigkeit als SelbsthilfevermittlerInnen auch eine Form der beruflichen Qualifizierung zur Ergänzung der Abschlüsse aus dem Herkunftsland.

Ein gut gestaltetes Zertifikat für die Teilnahme an den drei Schulungsmodulen wird gerne angenommen und komplettiert die jeweilige Bewerbungsmappe.

Darüber hinaus wird das deutsche Gesundheitssystem in kaum einer Weiterbildung oder Schulungsmaßnahme für Migrantinnen und Migranten umfassend dargestellt. Somit waren die Schulungsinhalte in diesem Kontext auch eine Möglichkeit, sich einen Überblick zu verschaffen.





Schulung / Qualifizierung

Rahmenbedingungen

Ein herzliches Willkommen und eine gastfreundschaftliche Haltung für die Schulungstage sind für die ehrenamtlichen VermittlerInnen von großer Bedeutung. Sie nehmen wahr, ob bei den bereitgestellten Getränken oder kleinen Snacks ihre Gewohnheiten und kulturellen Vorgaben mitgedacht sind. Gemeinsames Essen in den Pausen ist in den meisten Kulturkreisen eine Selbstverständlichkeit. Aufgrund der Förderung durch den europäischen Integrationsfond konnten wir die Fortbildung incl. der Verpflegung kostenlos anbieten und so mit der kleinen Bewirtung für eine gute Atmosphäre sorgen. Die gesamte Qualifizierung fand in 3 Modulen mit jeweils 5 Unterrichtsstunden mit einer längeren Pause statt. Diese Veranstaltungen haben wir möglichst nicht in die späten Abendstunden hineingelegt und zwischen den einzelnen Terminen mindestens eine Woche Zeit gelassen, damit die VermittlerInnen den nötigen Freiraum für die Teilnahme organisieren konnten. Eine Kinderbetreuung haben wir für die Schulungen zunächst nicht organisiert. Es könnte aber gerade für junge Vermittlerinnen ein Hinderungsgrund sein. Die Zeiten zwischen den Fortbildungen waren für die VermittlerInnen wertvoll in bezug auf unklare Sachzusammenhänge und den daraus resultierenden Fragen oder sie wurden auch zur Überprüfung der eigenen Motivation genutzt. Während der Schulungen gab es nur wenige Abbrüche, aber auch nicht alle TeilnehmerInnen wollten gleich im Anschluss eine Gruppe gründen.

Die Qualifizierung haben wir insgesamt so angelegt, dass die jeweilige Methode gleich umgesetzt und somit die eigene Erfahrung in die Reflexion mit eingebracht werden konnte. Vor dem Hintergrund der geringen Kenntnisse über Selbsthilfe hat sich diese Herangehensweise bewährt. Auch wenn es zunächst stereotyp erscheint im Stuhlkreis zu sitzen, Namensspiele zum Kennenlernen anzubieten oder mit einem Blitzlicht zu starten, führt gerade dieser praktische Umgang zu einer eigenen Einschätzung und mehr Sicherheit im Umgang mit der eigenen Rolle bei den Gründungsvorhaben. Rollenspiele im Kontext Gruppendynamik oder schwierigen Gruppensituationen wurden von den Teilnehmenden gerne aufgenommen. Die Freude an der ERFAHRUNG und die Neugier auf (FACH)WISSEN haben die Qualifizierung geprägt.

Bei der Vermittlung von Fachwissen haben wir kurze Inputreferate in leicht verständlicher Sprache gehalten. Viele Beispiele mit Anknüpfungen an den jeweiligen Erfahrungshintergrund der Teilnehmenden haben diese Referate lebensnah gemacht. Hier ist die Aufforderung bei nicht nachvollziehbaren Inhalten sofort zu unterbrechen und Fragen zu stellen, mehrfach zu geben. Methodisch haben wir gerade nach den Pausen oft einen kurzen Frageblock gesetzt.

Häufig hat genau in diesen Einheiten auch ein spannender Austausch über die Kulturen hinweg stattgefunden.

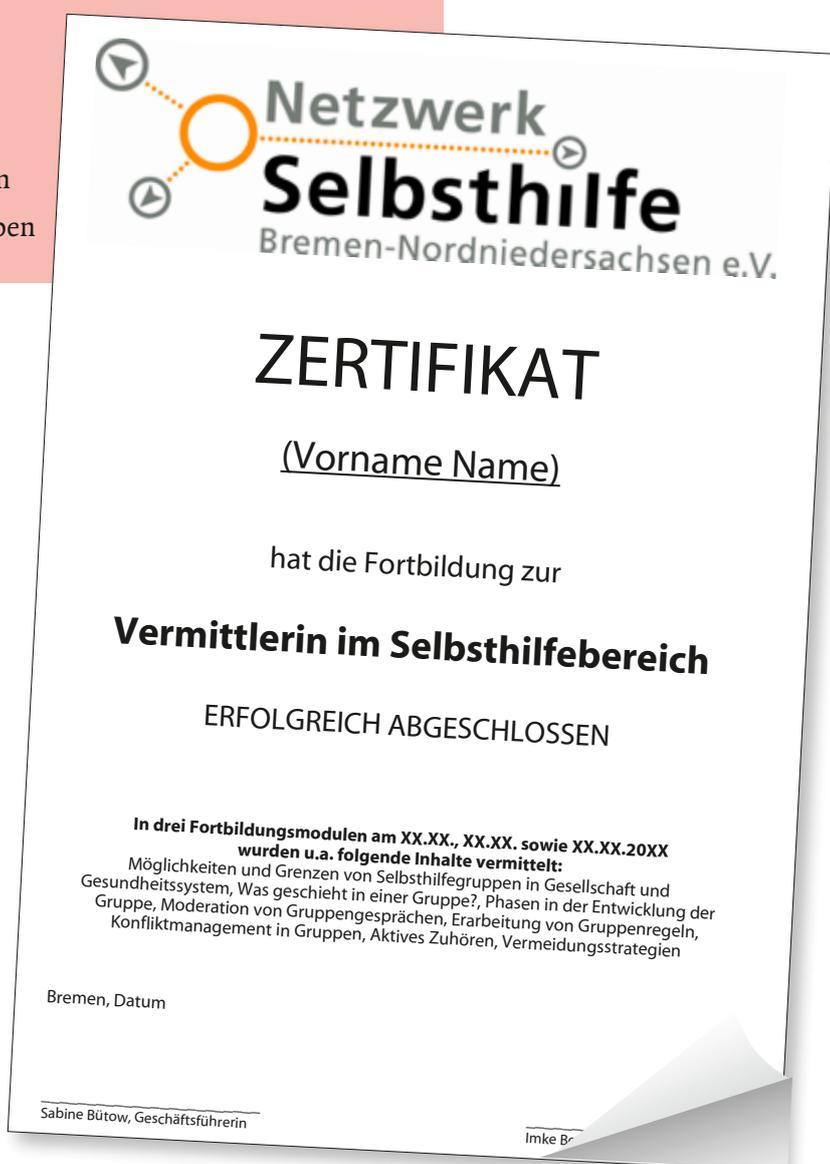
- „Das ist bei uns aber...“
- „Bei mir zu Hause würden wir...“
- „Das Heimweh nach Familie macht ...“
- „Bei uns hieß es immer...“

Auf diese Weise landeten wir häufig mitten in einem üblichen Erfahrungsaustausch einer Selbsthilfegruppe, bei dem wir selbst viele Informationen über die Lebenszusammenhänge in den Communities bekommen haben.

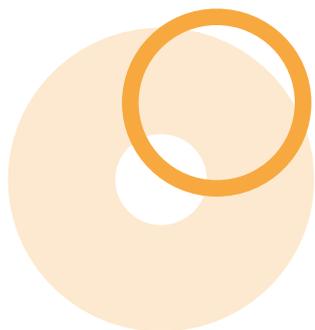
Hilfreich kann sein:

- Häufiger Methodenwechsel
- Leicht verständliches Deutsch
- Keine Redewendungen
- Fachausdrücke immer erklären
- Zu Fragen immer wieder auffordern
- Raum für Erfahrungsaustausch geben

Alle Teilnehmenden haben nach der Schulung ein Zertifikat erhalten und die von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen entwickelten Leitfäden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ (NAKOS, 2003) und „Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen“ (NAKOS, 2004) bekommen.



Download Zertifikat unter www.netzwerk-selbsthilfe.com



Lerninhalte Überblick Gesundheitssystem

Die Gesundheitssysteme in den Herkunftsländern unserer TeilnehmerInnen sind sehr verschieden und unterscheiden sich je nach geografischer, ökonomischer und politischer Situation mehr oder weniger von dem System in Deutschland. Eine breit gefächerte Selbsthilfebewegung ist in den meisten Ländern nicht zu beobachten. Darüber hinaus ist in den meisten Systemen eine aktive Mitgestaltung im Gesundheitsprozess nicht vorgesehen. Die Monopolstellung der Ärzte als Alleinwissende und somit auch der Wunsch nach einem umfassenden Experten ist in fast allen Systemen verankert. Krankheit wird als ein Mangel und manchmal auch als ein Makel erlebt, der insbesondere im Bereich der psychischen Erkrankungen noch mit großen Tabus belegt ist. Eigene Kompetenzen z.B. aus der Naturheilkunde aus den Herkunftsländern werden nur bedingt genutzt und somit bleiben diese Potentiale häufig aus einer Skepsis gegenüber dem eigenen vermeintlich antiquiertem Wissen heraus ungenutzt.

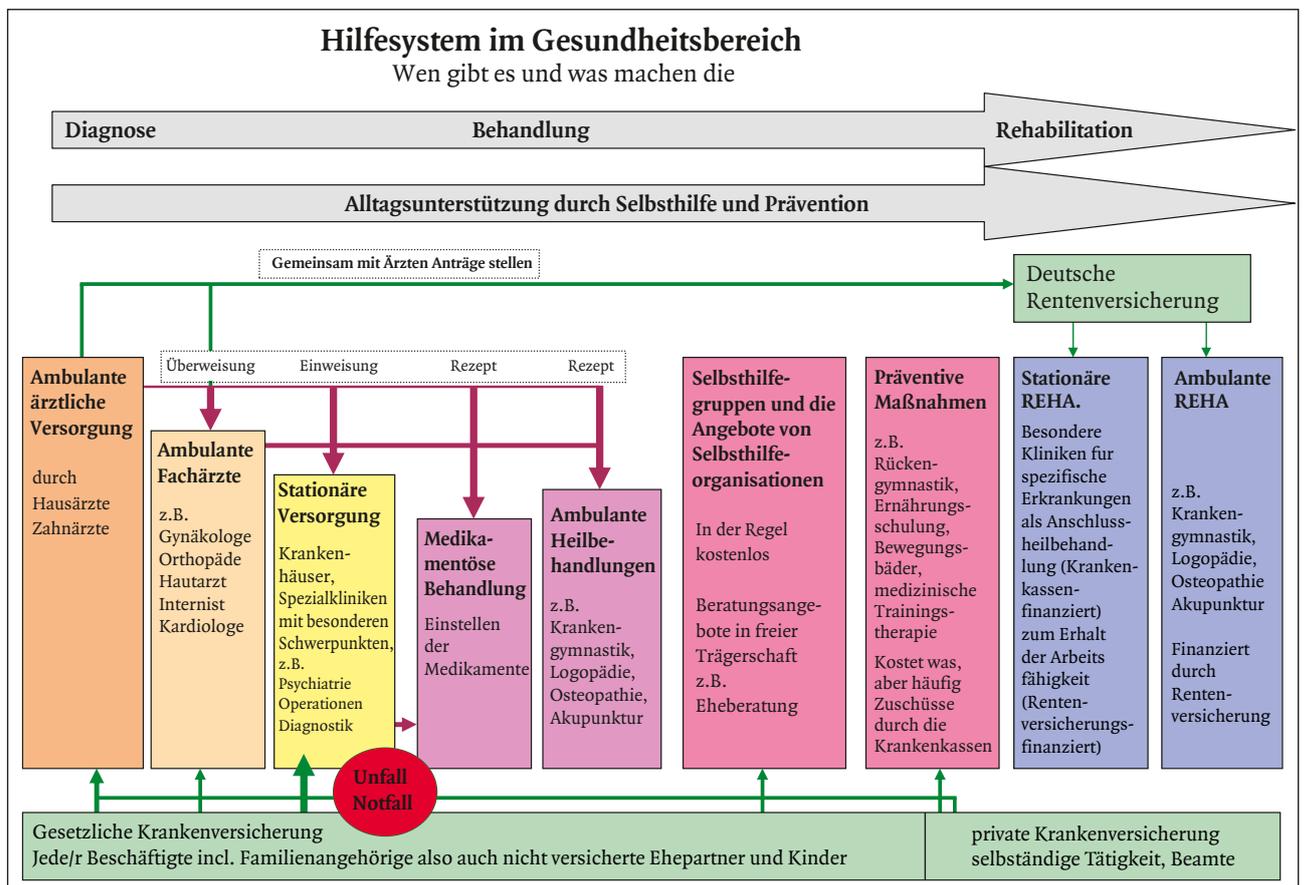
Die Selbsthilfe ist eine Möglichkeit, gemeinsam mit gleich Betroffenen zu einem selbstbestimmteren Umgang mit der Krankheit oder der Lebenssituation zu finden und die Wahrnehmung für die eigenen Kompetenzen zu stärken.

Um alle Teilnehmenden auf den gleichen Kenntnisstand zu setzen ist es deshalb erforderlich, einen Überblick des Gesundheitssystems zu bieten und die Selbsthilfe in diesem Kontext zu erläutern. Zunächst standen aber viele Fragen nach den Abläufen und Regelungen zu der gesundheitlichen Versorgung und Prävention sowie auch der Rehabilitation im Vordergrund.

- Wer behandelt mich bei Schmerzen?
- Wie komme ich zu einem Facharzt?
- Was ist eine Reha-/Kurklinik im Gegensatz zu einem Krankenhaus?
- Kann ich meinen Arzt wechseln, wenn ich nicht zufrieden bin?
- Was bedeutet eine Zweitmeinung einzuholen?
- Was machen Physiotherapeuten, Logopäden, etc.?
- Welche Unterstützungen gibt es bei Ängsten und Sorgen (psychischen Probleme)?
- Welche Leistungen übernehmen Krankenkassen oder wie werde ich Mitglied?
- Was ist in einem Notfall zu beachten?

Die Selbsthilfebewegung und ihre Entstehung in Deutschland haben diesen Input vervollständigt. Erfahrungen aus dem Gruppengeschehen anderer Selbsthilfegruppen haben die Bedeutung der Selbsthilfe im Gesundheitsbereich anschaulich gemacht. Ganz besonders kann an dieser Stelle der Unterschied zwischen Selbsthilfe und therapeutischen Maßnahmen verdeutlicht werden. Die Selbsthilfe bietet Erfahrungsaustausch und Informationen zum jeweiligen Krankheitsbild oder Problem. Im gegenseitigen Miteinander ermutigen sich die Teilnehmenden und helfen die eigenen Grenzen immer wieder neu zu betrachten oder durch die Erfahrungsbeispiele der anderen neue Umgangsformen zu erproben. Die Gruppen bieten somit Orientierung und geben Hoffnung. Dies trägt wesentlich zu einer besseren Lebensqualität bei.

Folgende Übersicht haben wir entwickelt:



Download Hilfesysteme unter www.netzwerk-selbsthilfe.com



Austausch - Anknüpfung - Aneignung

Viele VermittlerInnen konnten sich unter Selbsthilfegruppen zunächst nur wenig vorstellen. Im Suchtbereich waren bei einigen die Anonymen Alkoholiker auch aus den Herkunftsländern bekannt. Das Suchtproblem selbst ist ähnlich wie die psychischen Erkrankungen nach Einschätzung der meisten VermittlerInnen mit den größten Tabus belegt und diese Probleme würden in der Regel nur innerhalb der Familie gelöst oder angesprochen. In einigen Kulturen könnte man sich bei schwerwiegenden Fällen auch an den spirituell Gelehrten wenden und um Unterstützung bitten.

Dass mit der Selbsthilfe auch andere Themen bearbeitet werden können und ihr eigener Integrationsprozess im Erfahrungsaustausch mit anderen auch schon Selbsthilfe sein kann, war für die meisten VermittlerInnen eine freudige Erkenntnis.

Die Phasen in der Entwicklung von Gruppen

In allen Gruppierungen, die neu entstehen, gibt es wiederkehrende Abläufe und Gruppenprozesse. Zur Orientierung in der Begleitung von Gruppen, ist es wichtig, sich diese Phase und ihre dazugehörigen Merkmale der Einzelnen im Verhalten zu verdeutlichen.

In dem Leitfaden für Selbsthilfegruppen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. werden die vier Phasen der Gruppenentwicklung ausführlich beschrieben. Wir haben diese Phasen durch Beispiele aus der Kontaktstellenarbeit erläutert. Deshalb hier nur die Auflistung der Selbsthilfegruppen-Phasen.

- Fremdheitsphase
- Orientierungsphase
- Vertrautheitsphase
- Differenzierungsphase

Ergänzt wurde dieser Input mit der Darstellung der verschiedenen „Typen/ Charakteren“ in Gruppen, die ebenfalls in dem Leitfaden beschrieben werden.

Hier geht darum, die unterschiedlichen Charaktere identifizieren zu können, um diese mit ihren individuellen Qualitäten in die Gruppenprozesse mit einzubinden. Gerade in der Gründungsphase ist es wichtig, sowohl dem Schüchternen wie der Geschwätzigen als auch dem Besserwisser und der ewig Streitsüchtigen ihren eigenen Raum zu geben.

Welche Typen von GesprächsteilnehmerInnen kennen Sie, wie verhalten sich diese und wie ist mit ihnen umzugehen?

(Hier, der Einfachheit halber nur die maskuline Form)

Typ	Verhalten	Behandlung
Positiver	<ul style="list-style-type: none"> • Eine große Hilfe in der Diskussion • Ist auffallend freundlich • Stimmt jedem zu, trägt somit nichts wesentlich neues bei 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehe ihn häufig heran, bewusst in die Gespräche einbeziehen • Soll Ergebnisse der Diskussion zusammenfassen
Alleswisser Angeber Besserwisser	<ul style="list-style-type: none"> • Großräumige Bewegungen • Geringschätzig lächelnd • „pädagogischer Zeigerfinger“ • Unterbricht oft!! • Verteidigt seinen Standpunkt kompromisslos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lass die anderen TN sich mit seinen Theorien beschäftigen • Ausreden lassen • Recht geben, wo möglich • Keine offenen, nur geschlossene Fragen stellen
Schüchterner	<ul style="list-style-type: none"> • Sagt nichts, stört aber auch nicht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle leichte Fragen • Hebe sein Selbstvertrauen • Ermuntere ihn
Streitsüchtiger Dauer-Opponent Nörgler Ablehner Negativer Misstrauischer	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzipiell gegen Leiter der Gruppe • Erhebt laufend Einwände • Autoritäres Verhalten • Meckert an allem herum • Sieht alles negativ • Neigt zu pauschalen Aussagen • „Wie kommt es, dass eine solche Situation bei Dir immer zu einem Streit führt?“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Lass Dich auf nichts ein, nicht hinreißen lassen • Bewahre die Ruhe, sachlich und ruhig bleiben • Ziehe die anderen mit ins Gespräch • Achte darauf, dass nicht nur er redet • Falsche destruktive Aussagen aufdecken • Um Vorschläge bitten • Positiv ins Gespräch einbinden • Aber seine Kenntnisse und Erfahrungen anerkennen
Listiger Frager	<ul style="list-style-type: none"> • Versucht den Diskussionsleiter hereinzulegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gib seine Fragen an die TN weiter
Überheblicher	<ul style="list-style-type: none"> • Glaubt alles schon zu wissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kritisiere ihn nicht, sage lieber „Ja, aber...“
Geschwätziger Redseliger Vielredner	<ul style="list-style-type: none"> • Hört sich selber gerne reden • Trägt meist nicht zur Lösung bei • Nutzt jede Möglichkeit zur Selbstdarstellung • Redet oft und viel • Unterbricht andere TN 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrich ihn taktvoll, freundlich aber bestimmt • Begrenze seine Redezeit • Fasse das Wesentliche seiner Aussage kurz zusammen • „Du bist jetzt nicht dran, jetzt ist ... an der Reihe“.
Widerspenstiger	<ul style="list-style-type: none"> • „Ohne mich“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pack ihn bei seinem Ehrgeiz • Spiel auf sein Wissen und seine Erfahrungen an und mache Gebrauch davon • Gemeinsamkeit herstellen

Typ	Verhalten	Behandlung
Misstrauischer	<ul style="list-style-type: none"> • Kritisch • Zweifelnde Mimik • Pessimistischer Ton • Unterbricht mit Gegenmeinung • Ablehnend 	<ul style="list-style-type: none"> • Sachliche Darlegung • Beweise • Nicht direkt widersprechen • Mittels Praxis überzeugen
Emotionaler	<ul style="list-style-type: none"> • Lebhaft • Ausdrucksstark • Gefühlsbetont • Stimmkräftig • Oft übersteigert • Zu Vorurteilen neigend 	<ul style="list-style-type: none"> • Sachliches Darlegen • Überzeugend informieren • Sich nicht anheizen lassen • Ruhige Fragen stellen
Schweiger Gelangweilter Uninteressierter Dickfelliger	<ul style="list-style-type: none"> • Zieht sich zurück • Hält sich aus Diskussionen heraus • Träumt • Langweilt sich • Beschäftigt sich mit anderen Dingen • Verlässt ggf. den Raum 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte direkte Fragen stellen > Erfolgserlebnisse • Ins Gespräch einbeziehen z.B. durch Ansprache mit Namen, nach seinem Aufgabengebiet fragen • Veranlasse ihn Beispiele zum Thema aus seinem Wirkungskreis zu nennen
Ausfrager	<ul style="list-style-type: none"> • Fragt andere TN ständig über relevant, aber auch irrelevante Sachverhalte aus 	<ul style="list-style-type: none"> • Seine Fragen an die Gruppe zurückgeben
Erhabener Hierarch Großes Tier Macker	<ul style="list-style-type: none"> • Hebt seine Autorität in der Diskussion hervor 	<ul style="list-style-type: none"> • Ihm vorher erklären, dass Gesprächsregeln auch für ihn gelten • Angebot der Gruppenleitung
Kasper	<ul style="list-style-type: none"> • Kommentiert alle Beiträge fröhlich bis dreist, oft mit dem Ziel das Gesagte der Vorredner lächerlich zu machen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn passendes Thema, als Auflockerung ansehen und akzeptieren • Sonst für originelle Bemerkung danken, aber im Interesse des ernstern Themas um sachliche Kommentare bitten
Zuspätkommer	<ul style="list-style-type: none"> • Stört/unterbricht die Runde • Behindert den Gesprächsablauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Sollte so schnell wie möglich in die Gruppe integriert werden

Austausch - Anknüpfung - Aneignung

A

Mit dem Verweis auf das eigene Erleben in oder auch vor der Qualifizierung war schnell ein Anknüpfungspunkt hergestellt – etwas Angst, ein mulmiges Gefühl oder auch wen werde ich wohl treffen beim ersten Mal, wie kann ich mich einbringen. Alle diese Gedanken waren vertraut auch in bezug auf das Ankommen hier in der Fremde. Orientierung in Gruppen und Vertrauen finden in neuen Zusammenhängen war ein großes Thema.

Spätestens bei der Vorstellung von den verschiedenen „Typen“ (Charakteren) gab es viel Spaß und die Überzeugung, dass diese auf jeden Fall international sind.

Grundlagen der Moderation

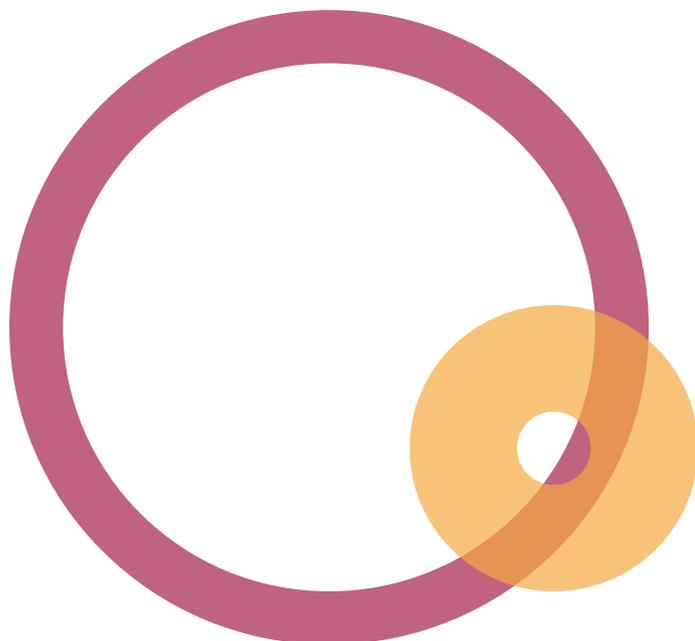
Gute Kommunikation hängt von dem Grad der Verständigung der Beteiligten ab. Jeder kennt das positive Gefühl nach einem solchen Gespräch. Die Unterschiede zwischen referieren, leiten und moderieren wurden verdeutlicht und Methoden der Moderation mit dem Prinzip der offenen Fragen erläutert. W-Fragen wurden an Beispielen erarbeitet.

Austausch - Anknüpfung - Aneignung

In den praktischen Übungen in Kleingruppen konnten erste Erfahrungen in der Moderation gemacht werden und bei der Auswertung in der gesamten Gruppe waren die Unsicherheit in bezug auf Moderation deutlich zu spüren. Was ist, wenn ich es verkehrt mache und dadurch in der Gruppe Konflikte entstehen oder bei einzelnen Gruppenteilnehmern eine Krise ausgelöst wird? Wie kann ich mich absichern? Sich möglichst von diesen Bewertungen zu lösen und die Kontaktstelle als Facheinrichtung im Hintergrund zur Unterstützung zu sehen, konnte an diesem Punkt erst einmal die Verunsicherung mindern.

Wir haben im Projektverlauf eine Situation erlebt, bei der es gewünscht war, dass eine Kontaktstellenmitarbeiterin in einer migrantischen Gruppe als Mediatorin fungierte. Diese Krisenintervention war durch internes Dolmetschen möglich. Die gemeinsame Erarbeitung einer Lösung für die Gruppe klappte sehr gut.

A





Konfliktsituationen in Gruppen frühzeitig erkennen

Bewertungen, Grenzverletzungen oder gut gemeinte Ratschläge führen oft zu Konflikten in der Gruppe. In der Gruppendynamik tauchen vermehrt Ping-Pong-Gespräche auf und der Austausch aller Teilnehmenden tritt in den Hintergrund. Die Konkurrenz einzelner Gruppenmitglieder untereinander lähmt das Gruppengeschehen und die Konflikte können nicht offen ausgetragen werden. Gespräche über das „Richtige“ oder „Falsche“ finden vermehrt statt und die Erfahrungsschätze der Einzelnen spielen keine Rolle mehr.

Die Aufgabe der Moderation ist in diesen Fällen entsprechend früh eine gestörte Kommunikation in der Gruppe festzustellen und zu unterbrechen. Klare Ich-Botschaften und die Rückkehr zu dem Erfahrungsaustausch von eigenen Erlebnissen wie auch die Anregung zu Rückmeldungen aller Gruppenmitglieder können hier aus der Sackgasse führen.

Austausch - Anknüpfung - Aneignung

A

Bei den Konfliktrollenspielen haben die VermittlerInnen sich schnell in die kurzen Rolleneinweisungen (siehe oben) gefunden. Das lebendige Spiel war für alle Beteiligten ein Gewinn und in der Auswertung konnten die verschiedenen Möglichkeiten der Intervention noch einmal vertieft werden.

Download Konfliktrollenspiele unter www.netzwerk-selbsthilfe.com

Bisherige Gruppenerfahrungen der Vermittlerinnen und die kulturellen Vorgaben in bezug auf Höflichkeit und Kommunikation sind wertvolle Bausteine für die vertiefende Diskussion und Rollenfindung bei den Gruppengründungen. Was heißt Anleitung und Begleitung, Ratschlag und Unterstützung, Abgrenzung und Mitgefühl vor dem eigenen Kontext und wie kann ich meine Rolle finden.

Übungen im aktiven Zuhören haben diese Sequenz abgeschlossen.

Gruppenregeln

Selbsthilfegruppen sind in ihrer Zusammensetzung und in dem Bedarf der Regeln für das Zusammensein sehr unterschiedlich. Die Vorstellung von bewährten Regeln mit der Vorgabe, dass nicht alle Regeln in einer Gruppe umgesetzt werden müssen und die Moderation eines Gruppentreffen zur Festlegung der gruppenrelevanten Regeln wurde am Beispiel der Qualifizierungsgruppe durchgeführt.

Austausch - Anknüpfung - Aneignung

In der Reflexion stellten sich besonders die Ich-Botschaften als ungewohnt heraus und das Problem der Verschwiegenheit stellte eine große Herausforderung. In der gemeinsamen Lösung kam dann eine schriftliche Bekundung zur Verschwiegenheit heraus.



Der Ablauf der Fortbildungsmodule wird in der folgenden Übersicht deutlich.

Tag 1		Tag 2		Tag 3	
Methode Dauer	Inhalt	Methode Dauer	Inhalt	Methode Dauer	Inhalt
10 Min.	Begrüßung Vorstellung Projekt	Input 20 Min.	Begrüßung Moderationstechniken I Grundlagen Moderation, Gespräche in Gang bringen und halten, das Prinzip Offene Fragen	Input 20 Min	Begrüßung Unterschiede: Anleitung / Begleitung, Ratschlag / Unterstützung
Blitzrunde 30 Min	Vorstellung TeilnehmerInnen	Übung 80 Min.	Moderationstechniken ausprobieren 4 Themen á 20 Min.	2er-Übung 30 Min	Vertiefung im Dialog
Spiel 15 Min	Kennlernspiel	alle 20 Min.	Auswertung, Reflexion, Fragen klären	Meta-Plan 40 Min	Gruppenregeln erarbeiten
Input 35 Min.	Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen in Gesellschaft und Gesundheitssystem				
30 Min. Pause					
10 min.	Offene Fragen klären	alle 10 Min.	Kurze Körperübung	60 Min	Welche Fallen gibt es?
Input mit Bezug auf die mo- mentane Situation 80 min	4 Phasen in der Entwicklung von Gruppen: Gruppenphasen erkennen und entsprechende Hand- lungsweisen entwickeln, Typen in Gruppen einschätzen lernen	Input 30 Min.	Konflikte in der Gruppe rechtzeitig erkennen Moderationstechniken in Konfliktsituationen	Input 60 Min.	Vermeidungsstrategien Motto: Sich als VermittlerIn fühlen, die anderen aber nicht aus ihrer Verantwortung ent- lassen
		Spiel 35 Min	Konfliktrollenspiele		
Spiel	Spiel 30 min.	alle	Auswertung 15 Min	alle 60 Min	Themen für potentielle SHG, Zugänge zu den Zielgruppen, Nächste Schritte, Aussicht

Gruppen Gründungen und Öffentlichkeitsarbeit

Themenentwicklung zu den Gruppen Gründungen

Die Gruppen Gründungen werden wie bereits beschrieben aktiv von der Kontaktstelle mit den VermittlerInnen gemeinsam initiiert. Unser Konzept, auf die Zielgruppen direkt zuzugehen und nicht zu warten, bis eine Betroffene mit einem Anliegen kommt, zwingt dazu im Vorfeld, ansprechende Themen für die sich neu gründenden Selbsthilfegruppen zu finden und festzulegen. Die Themenentwicklung geschieht in enger Absprache mit den VermittlerInnen, die die jeweiligen Anliegen der Menschen ihrer Community am besten einschätzen können.

Im letzten Schulungsmodul versuchen wir herauszufinden, welche Themen für welche Zielgruppen relevant sein könnten. Diese Vorgespräche sind äußerst fruchtbar, da sich im Gruppenkontext vielfach mehr Ideen entwickeln lassen als in den sich anschließenden Einzelgesprächen. Die weiteren Gründungsgespräche werden mit jeder Vermittlerin/jedem Vermittler individuell durchgeführt.

Entgegen unseren Erwartungen war sehr schnell klar, dass sich fast alle Zielgruppen besser durch unspezifischere Themen als durch konkrete Benennung von Krankheiten oder Störungen angesprochen fühlen. Bedingt, durch die bereits angesprochene Stigmatisierung vieler Themen sollten Begriffe und Ansprachen sehr sensibel gewählt werden.



Anstelle von Depressionen eignet sich zum Beispiel die Umschreibung „Heimweh“ oder auch „schlecht gelaunt sein“.

Einige unserer Vermittlerinnen wählten optimistische oder symbolische Gruppennamen und Bezeichnungen wie:

- Ein neuer Anfang
- Garten der Kulturen
- Chamäleon – Wir sind wie wir sind
- Arco Iris - Regenbogen

Andere Bezeichnungen waren eher beschreibend, ohne jedoch direkt auf Krankheiten oder Probleme hinzudeuten:

- Fremd und alleine
- Frauentreff für arabisch sprechende Frauen
- Gesprächskreis für Menschen aus allen Nationen

Während der Themenfindung für die einzelnen Gruppen ist es hilfreich darauf hinzuweisen, dass auch der eigene Integrationsprozess an sich zum Thema einer Selbsthilfegruppengründung werden kann. Fragestellungen hierfür könnten sein:

- „Wie schaffe ich es hier glücklich zu leben?“
- „Welche (Bildungs- oder Gesundheits-)Angebote kann ich sinnvoll für mich nutzen?“

Auch die eigenen Erfahrungen im Migration/Immigrationsprozess können bei der Themenfindung für die Selbsthilfegruppen von Bedeutung sein. Eine besondere Herausforderung liegt sicher bei Bewältigungsmöglichkeiten der Flucht aus dem Herkunftsland.

- „Welche Unterstützung habe ich mir gewünscht?“
- „Wo konnte ich meine Erlebnisse erzählen?“



Vertrauensschutz in „engen Communities“

Die Communities siedeln sich häufig in bestimmten Stadtteilen an. Es gibt organisierte Treffen der MSO und oftmals sehr enge Verbindungen untereinander. Hieraus resultiert eine enge soziale Kontrolle ähnlich wie in kleinen Dorfgemeinschaften. Dadurch entsteht eine besondere Zugangsproblematik für die Selbsthilfegruppe. Kann ich wirklich darauf vertrauen, dass die Inhalte in der Gruppe bleiben? Wird über meine Probleme in der Community getuschelt?

Die Ängste wurden von den VermittlerInnen im Vorfeld benannt und gemeinsam mit ihnen nach Lösungsmöglichkeiten gesucht. Eine längere Phase in bezug auf Vertrauen muss deshalb im Gründungsprozess eingeräumt werden. Eine ungewöhnliche Lösung entstand in der Diskussion mit den VermittlerInnen. Es gibt eine schriftliche Vereinbarung über Verschwiegenheit, die von allen Teilnehmenden unterschrieben wird.

Download Verschwiegenheitserklärung unter www.netzwerk-selbsthilfe.com

Themenabstinenz

Bei eigener Betroffenheit der VermittlerInnen sind auch Gruppengründungen mit spezifischen Themen möglich. Beispielsweise kann eine Vermittlerin, die häufig Kopfschmerzen hat und deren Knochen wehtun - also selbst unter diesen Schmerzen leidet, leichter Frauen ansprechen. Sie weiß aus Erfahrung, dass auch noch andere ihrer Freundinnen und Bekannten über diese Symptome klagen und kann die Gruppe darum auch sehr gezielt, vor allem durch Mundpropaganda bewerben.

Entgegen der In-Gang-Setzer-Methode, die eine inhaltliche Abstinenz der Vermittlerinnen und Vermittler voraussetzt, verzichten wir bei unserem Ansatz darauf. Die VermittlerInnen sind in der Regel nicht themenabstinent. Sie schlagen Themen vor, die sie selbst betreffen oder interessieren und können dadurch auch umso besser Überzeugungsarbeit in ihrer Community leisten. Je enger sie mit ihrer eigenen Community verhaftet sind, desto näher sind ihnen auch deren Probleme, bzw. desto mehr gleichen sich diese.

Ein weiterer Unterschied zu der In-Gang-Setzer-Methode besteht darin, dass die VermittlerInnen oft über die Gründungsphase hinaus selbst als TeilnehmerIn in der Gruppe bleiben. Vielen gelingt es aber, nach einiger Zeit die Leitungsfunktion abzugeben, bzw. die Aufgaben rotieren zu lassen. In unseren Supervisionsgesprächen wird diese Form der Abgrenzung und Rollenredefinition thematisiert, je nach dem wie viel Entlastung sich die VermittlerInnen wünschen.

Bei einem anderen Gründungsversuch einer russischsprachigen Vermittlerin, die einen Gesprächskreis für alleinerziehende Mütter in russischer Sprache gründen wollte, fehlte dieser persönliche Bezug. Sie war sehr motiviert als Anleiterin der neuen Gruppe fungieren zu können, hatte aber leider keine wirklichen Bezüge in die russischsprachige Community und war selbst auch in einer anderen Lebenssituation. Trotz gezielter Werbemaßnahmen in kyrillischer Sprache im Stadtteil, blieben die Teilnehmerinnen aus. Nach mehrmaligen Anläufen war dieses Vorhaben leider gescheitert.

Eine Gruppe für Frauen aus Süd- und Mittelamerika trifft sich bereits seit einigen Jahren regelmäßig. Die zwei Vermittlerinnen berichten, dass Themen wie Heimweh und Traurigkeit immer wieder in der Gruppe angesprochen werden. Viele der Frauen und Mütter leiden unter der großen Distanz zu ihren Heimatländern und einer persönlichen und sozialen Isolation. Die eigentliche Thematik wird als Depression beschrieben. Auch stellten die Frauen im Erfahrungsaustausch fest, dass viele mit Medikamenten gegen Depression behandelt wurden. Der Begriff Depression wird nach wie vor auf den Flyern und sonstigen Ankündigungen explizit ausgeklammert. Es werden dagegen die positiven Ziele: Aufbruch aus der sozialen Isolation, Bewusstwerden der eigenen Würde, eigene Kraft abschätzen lernen, Hilfe zur Selbsthilfe, Erleichterung der Integration etc., aufgeführt.

In der Auswertung wird deutlich, dass von den VermittlerInnen mit engem Themenbezug eher erfolgreiche Gruppengründungen realisiert werden konnten und auch die Verstetigung des Angebotes besser funktioniert.

Abgrenzung

Der Umgang mit Abgrenzung ist immer wieder in den Schulungsmodulen wie auch in den nachfolgenden Gruppentreffen zur Sprache gekommen.

Häufig werden die VermittlerInnen aufgrund ihres individuellen integrativen Know Hows auch bei ganz anderen Belangen (Amtsbesuche, allg. Konflikte und Sprachschwierigkeiten) angesprochen und zur Mithilfe aufgefordert. Dies trifft sowohl in der Gruppenkonstellation als auch in der eigenen Community zu und kann sehr schnell zu Überforderungen führen. Der Umgang miteinander insgesamt und Möglichkeiten der Abgrenzung sind deshalb für alle von großem Interesse.

Unser Ansatz war die Wahrnehmung für die persönlichen Grenzen zu schärfen und die individuellen Grenzen zu akzeptieren. Denn die eigenen Grenzen zu respektieren ist der erste Schritt dafür zu sorgen, dass auch die Umwelt diese Grenzen akzeptiert. Für die VermittlerInnen ist es darüber hinaus auch sehr nützlich, andere Hilfenetzwerke zu kennen, an die sie bei Gelegenheit weiter verweisen können. Sie müssen sich nicht verantwortlich fühlen, sondern sich durch Abgrenzungsstrategien entlasten lernen.

Gründungsprozesse

Die Vorbereitung der Gruppengründungen wurde mit den VermittlerInnen in individuellen Gesprächen weiter fortgeführt. Das eigene Verständnis der Rolle oder Funktion für die zu gründende Gruppe und die Erwartung in bezug auf „Leitung“ wurden neben der Entwicklung der Werbemaßnahmen immer wieder thematisiert.

Wie in den Schulungsmodulen beschrieben, war uns hier die Vermittlung des Selbsthilfegedankens besonders wichtig. Es gibt nicht das „Richtige oder Falsche“. Vielmehr ist der Erfahrungsaustausch eine Möglichkeit, gelebtes Wissen für alle zur Verfügung zu stellen.

An dieser Stelle war es für uns immer sehr wichtig, den Unterschied zwischen „helfen“ und „unterstützen“ deutlich zu machen. Gut verstanden werden die unterschiedlichen Bedeutungen, wenn diese bildlich dargestellt werden.

Beispiel: ein Kind möchte lernen auf einen Stuhl zu klettern. Wenn wir dem Kind helfen indem wir es auf den Stuhl heben, ist das Ergebnis zwar schnell erreicht aber die Abhängigkeit von unserer Hilfe bleibt bestehen. Es wird schneller lernen selbständig auf den Stuhl zu kommen, wenn nur dann unterstützt wird, wenn es notwendig ist. Somit bleibt die Chance für das eigene Lernen und Erleben.



Werbemaßnahmen

Grundsätzlich haben wir bei der Gestaltung der Werbemaßnahmen eine umfangreiche Unterstützung angeboten. Viele der GründerInnen haben vorher noch nie einen Handzettel, Aushänge oder Ähnliches erstellt oder verfügen aus diesem Grunde über keine Kenntnisse. Der Prozess des gemeinsamen Erarbeitens lässt eine besondere Nähe zwischen den VermittlerInnen und den MitarbeiterInnen der Kontaktstelle entstehen. Hier geht es um viele Abstimmungen, um persönlichen Geschmack und natürlich auch um Machbarkeit.

Die VermittlerInnen erstellen in der Regel die Übersetzungen der Texte in ihre Muttersprache selbständig. Eine weitere Hürde stellen andere Schriftarten bzw. Schriftzeichen dar. In der Regel können hier die VermittlerInnen die Zugänge dazu ermöglichen. Auf diese Weise konnten wir relativ einfach zweisprachige Handzettel erstellen. Falls die/der VermittlerIn nicht über das notwendige Equipment verfügt, muss dafür ein anderer Weg gefunden werden. Im Zweifelsfall gibt es unterstützende Freunde/Freundinnen der VermittlerInnen oder das Übersetzungsbüro in der Nähe.

Bei VermittlerInnen, die schon sehr lange in Deutschland leben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie eine veraltete Version ihrer eigentlichen Muttersprache sprechen und schreiben. Sprachen unterliegen dem Wandel und manche Ausdrücke verändern sich und sind dann umgangssprachlich nicht mehr üblich. Insofern ist eine Zweitmeinung zu den Texten und Übersetzungen hilfreich.

Das sprachliche Niveau der Flyer und Handzettel sollte auf die jeweilige Zielgruppe in der Community abgestimmt sein.

Bei der Gestaltung der Handzettel und Aushänge war es u.a. auch immer besonders wichtig ein passendes kleines Foto oder eine hübsche Grafik einbauen zu können. Manchmal bringen die VermittlerInnen ein eigenes Bild mit und manchmal war es notwendig ein frei verfügbares Bild im Internet zu finden.

Selbsthilfegruppe
 Gesprächskreis für Menschen aus allen Nationen
 Warum verstehst Dich keinen? Wieso hört man Dir nicht zu?
 Wenn Du Probleme hast und Du Hilfe möchtest, bietet Dir die Gruppe Unterstützung bei der Lösung.
 In der Gruppe kannst Du Dich austauschen. Wir haben Zeit für Dich.
 Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18 – 20 Uhr im Nachbarschaftsliegnitzstr. 26 28237 Bremen
 Anleitung: Nur telefonisch. Bitte vorherige Anmeldung. Tel. 0163 - [redacted]

Chamäleon
 Wir sind wie wir sind!
 Gesprächskreis für Frauen mit türkischem Migrationshintergrund zwischen 16 und 25 Jahren
 Du fühlst Dich allein? Du fühlst Dich unverstanden? Du fühlst Dich ausgegrenzt und sehnst Dich nach Vertrautem?
 Wollen wir uns austauschen? Dann lass uns Zeit miteinander verbringen.
 Am Do., den 27. Mai 2010 15 – 17 Uhr dann regelmäßig wöchentlich
 Im Kulturzentrum Lagerhaus - Migration - 3. Etage Schildstr. 12-19 28203 Bremen
 Ansprechpartnerin: Çiğdem Bitte vorherige Anmeldung unter: Tel. 0172 - [redacted]

Bukalemun
 Biz olduğumuz gibiyiz!
 16 dan 25 yaş arası türk göçmen Kadınları için sohbet ortamı
 Kendini yalnız mı hissediyorsun? Kendini anlaşılmasın mı hissediyorsun? Kendini dışlanmış mı hissediyorsun?
 Düşüncelerini bizimle paylaşır mısın? Gelin hep birlikte vakit geçirelim!
 Ne zaman? Perşembe 27. Mayıs 2010 Saat 15 – 17 arası Hafta da 1 defa
 Nerede? Kulturzentrum Lagerhaus - Migration - üçüncü kat Schildstr. 12-19 28203 Bremen
 Kiminle Konuşabilirim? Çiğdem `le Lütfen önce den telefonla ara! Tel. 0172 - [redacted]

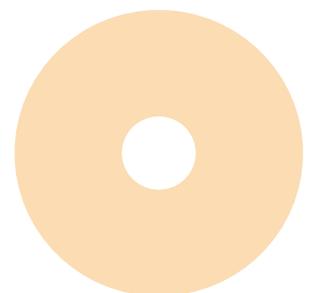


Kontaktadresse

Spätestens bei der Handzettelgestaltung kommt man dann an den Punkt der jeweiligen Kontaktadresse.

Hier stellt sich die Frage, inwieweit es möglich ist, dass die Kontaktstelle als erste Anlaufstelle bei Fragen oder Anmeldungen für die Gruppe fungieren kann. In den allermeisten Fällen wird die Geschäftsstelle nicht in der Lage sein, Anfragen in Arabisch, Türkisch, Spanisch etc. zu beantworten. Insbesondere weil die Gründungsvorhaben auf Mitbürgerinnen und Mitbürger abzielt, die wenig bis gar kein Deutsch beherrschen, ist es sinnvoll, dass sich hier die VermittlerInnen selbst als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung stellen. Probleme hat es bei den privaten Hausanschlüssen gegeben. In den Austauschtreffen wurden verschiedene Lösungsmöglichkeiten angedacht. Wenn der Vorname und eine Mobilnummer auf dem Handzettel sichtbar sind senkt dies die Hemmschwelle der potentiellen TeilnehmerInnen, einen ersten Kontaktversuch zu wagen.

Können die VermittlerInnen nicht ihre eigene Mobilnummer zur Verfügung stellen, dann bietet ein Mobilgerät der Kontaktstelle mit Prepaid-Karte möglicherweise eine gute Alternative. Es sollte immer daran gedacht werden, den Privatbereich der VermittlerInnen weitmöglichst zu schützen. Sie sind Teil einer vielleicht kleinen und überschaubaren Community und stehen deshalb bereits als Kontaktperson auf dem Handzettel in einem besonderen Fokus. Flyer und Aushänge als bewährte Mittel in der Werbung deutschsprachiger Selbsthilfegruppen sind bei migrantischen Gruppen eher unterstützende Beigabe und sollten am Anfang nicht im Vordergrund stehen. Entscheidend ist die Information durch persönliche Ansprache. Die Flyer dienen den VermittlerInnen oftmals als Unterstützung und zur Legitimation des Anliegens. Einigen war der Flyer deshalb auch persönlich von so großer Bedeutung.





Kinderbetreuung

Im Vorfeld der Gruppengründung sollte immer geklärt werden, ob für diese Gruppe eine Kinderbetreuung gebraucht wird, damit den potentiellen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der neuen Selbsthilfegruppen, die Zugänge so niedrig wie möglich gestaltet werden. Auf dem Handzettel oder dem Aushang sollte dies besonders hervorgehoben werden. Wir haben bei einer unserer ersten Gründungen erlebt, dass sich fast ausschließlich junge Mütter angesprochen fühlten und diese ihre Kinder ganz selbstverständlich mit zur Gruppe gebracht haben. Glücklicherweise gab es einen zweiten Raum, in dem die Kinder miteinander spielen konnten, ein älteres Geschwisterkind hat eingehütet. Für die nächsten Gruppentreffen musste dann kurzerhand eine bessere und längerfristige Lösung gefunden werden.

Bei der Gründung von Frauen und Müttergruppen immer Kinderbetreuung mitdenken

ORGANISATION: Wie kann die Kinderbetreuung organisiert werden, entweder gruppenintern oder –extern?

FINANZIERUNG: Welche Kosten für die Kinderbetreuung müssen geplant werden? Bei der Kalkulation zusätzliche Raumkosten wie auch die Honorarmittel oder Aufwandsentschädigungen berücksichtigen.

Räume

Unter Berücksichtigung der Anregungen der VermittlerInnen ist die Raumsuche in erster Linie Aufgabe der Kontaktstelle. Oftmals kennen die VermittlerInnen die Gegebenheiten in ihrem eigenen Stadtteil besser und manchmal haben sie auch gute eigene Kontakte, die man nutzen kann.

Die Standortfrage für die Gruppentreffen haben wir mit den VermittlerInnen immer sehr genau überlegt. Ist der Stadtteil sinnvoll, in dem die meisten der Migrantinnen und Migranten der Community ansässig sind oder soll die Gruppe lieber genau dort nicht stattfinden? Manchmal ist eben genau der zentral gelegene kleine „Kultureckladen“ nicht der passende Ort, weil alle aus der Community beobachten können, wer dort zu welcher Veranstaltung hinein geht. Manchmal ist das Bürgerhaus aber schon bereits ein etablierter Treffpunkt und Veranstaltungsort, der den ersten Zugang der neuen TeilnehmerInnen durchaus erleichtert.

Es gibt bei der Raumsuche neben diesen Abwägungen aber auch einige Standards. Falls eine Kinderbetreuung erforderlich ist, benötigt diese einen Extraraum, der dafür geeignet ist und wo es auch „einmal hoch hergehen“ darf. Sind die Kinder jünger, muss man auch an genügend Platz für 1-8 Kinderwägen denken.

Möglicherweise ist bereits hier über eine eventuelle Bezuschussung oder Finanzierung der entstehenden Fahrtkosten für die VermittlerInnen nachzudenken.

Die Räume sollten:

- gut erreichbar sein (Wo ist die nächste Haltestelle, wann fährt der letzte Bus oder die Straßenbahn?)
- möglichst einen geschützten Zugang bieten
- gemütlich sein
- bei Bedarf für eine Kinderbetreuung geeignet sein
- mindestens eine kleine Tee-Küche haben
- möglichst wenig kosten



Fortlaufende Begleitung der VermittlerInnen

Kontakte und Motivation halten

Die Kontakte aus den ersten persönlichen Gesprächen oder den Schulungsmodulen können - wie im freiwilligen Engagement auch - in anderen Bereichen nur durch eine gute Pflege zu einer kontinuierlichen Unterstützung für die Kontaktstelle führen.

a) Kontinuierliche Kontakte

Regelmäßige Kontakte ergeben sich vor allem durch die intensive individuelle Zusammenarbeit bei den Gruppengründungen und darüber hinaus bei den monatlichen Gruppentreffen der VermittlerInnen. Dabei kommt auf die Kontaktstelle zwar eine Mehrarbeit zu, aber die lebendigen Erfahrungen der VermittlerInnen bieten den Kontaktstellenmitarbeitenden die Möglichkeit, andere Kulturkreise kennen zu lernen, Gruppengründungen in neuen Kontexten durchzuführen und Vielfalt als persönliche Bereicherung zu erleben.

Zu diesen Treffen sollte immer schriftlich oder telefonisch eingeladen werden. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass dieser Umgang auch als Achtung des Engagements angesehen wird.

b) Wissensvermittlung

Die Weiterleitung externer Informationen zu migrantisch spezifischen Themen und Kontexten sowie die Einladung zu anderen Veranstaltungen der Selbsthilfekontaktstelle finden die Aufmerksamkeit und das Interesse der Migrantinnen und Migranten. Sie stellen gerade für die Engagierten eine Möglichkeit der größeren Teilhabe an gesellschaftlichen Themen und Prozessen dar. Diese Aufmerksamkeit wird in der Regel sehr positiv wahrgenommen, weil damit auch Achtung und Respekt vor der eigenen Person verbunden wird.

c) Persönliche Beziehungen

In den so gewachsenen persönlichen Beziehungen zeigt die Kontaktaufnahme zwischen den Terminen oder außerhalb des Selbsthilfekontextes das Interesse an der Person der VermittlerIn.

Im gastfreundschaftlichen Miteinander ist es ebenso wichtig, mal etwas Persönliches von sich zu erzählen. Geschichten über die eigene Familie, die Kinder oder Enkelkinder oder über Vorlieben, Hobbys oder Abneigungen vertiefen die Beziehungsebene und machen deutlich, dass der Kontakt nicht nur in der Funktion als Kontaktstelle verstanden wird. So kann die Basis für eine langfristige Zusammenarbeit geschaffen werden.

d) Veranstaltungen

Sowohl die Stadt Bremen als auch unser Trägerverein führt regelmäßig Veranstaltungen zur Würdigung des ehrenamtlichen Engagements und für die Selbsthilfeakteure durch. Sei es ein kleiner Ausflug, der Besuch einer Ausstellung oder ein für diesen Kontext organisiertes Konzert. Die Teilnahme oder Anmeldung der Migrantinnen und Migranten zu diesen Events ist für diese etwas Besonderes. Im Miteinander mit anderen Aktiven erleben sie Interesse und Achtung und werden als engagierte TeilnehmerInnen unserer Gesellschaft erlebt.



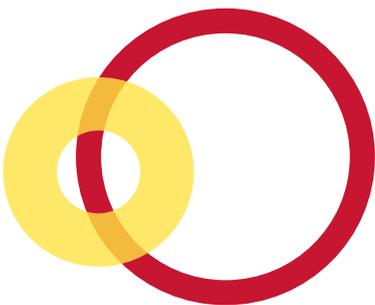
Erfahrungsaustausch der VermittlerInnen

Die Installation von solchen regelmäßigen Gruppentreffen ist ein wichtiges Element für eine längerfristige Bindung der VermittlerInnen an die Kontaktstelle. Ein „Blitzlicht“ ist auch bei diesem Gruppentreffen das erste Mittel für den Einstieg, damit genau wie in den Selbsthilfegruppen, alle mindestens ein Mal alle Aufmerksamkeit haben. Hier werden die Themen für eine weitere Besprechung benannt und Methoden der Abgrenzung können weiter vertieft werden. Dieser Umgang bringt häufig viele Beispiele für die eigene Funktion in der Selbsthilfegruppe. Während der Treffen steht der Austausch über den Stand in den neu gegründeten Selbsthilfegruppen im Vordergrund. Probleme oder Konflikte, die bei den Gründungssituationen entstanden sind, können so gemeinsam besprochen und Lösungswege in der Gruppe erarbeitet werden. Die unterschiedlichen Abläufe in den Gründungsprozessen und demzufolge auch der unterschiedliche Erfahrungsstand in Bezug auf Gruppenbegleitung, stellt für den Austausch eine Herausforderung dar.

Einige befinden sich bereits im Gründungsprozess während mit Anderen noch geplant und überlegt wird oder bei wieder Anderen gibt es im Gründungsprozess erhebliche Probleme. Der eigene Erwartungsanspruch der Einzelnen jetzt etwas „Leisten“ zu wollen oder müssen führt schnell zu einem Ungleichgewicht- „Ich bin nicht richtig“, - „meine Bemühungen reichen nicht“.

Hier ist darauf zu achten, allen die gleiche Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Der Wert des Engagements wird nicht durch das Ergebnis bestimmt. Wie in der Selbsthilfe generell stellt jede Erfahrung für sich einen Wert und somit einen Beitrag zum Gruppengeschehen dar.

Deswegen ist es – vor allem zu Anfang notwendig, Einzelne direkt zu ermutigen aus dem Gruppenleben oder von der anstehenden Gründung zu berichten. Auch die Erfahrungen und Misserfolge bei der Ansprache in der Community sind für den Austausch von großer Bedeutung.



Methodisch hat es sich bewährt, diese Treffen in der Struktur und in dem Ablauf ähnlich wie ein Selbsthilfegruppentreffen zu gestalten. Die im Blitzlicht angemeldeten Themen werden von der Moderation benannt und gemeinsam eine Abfolge festgelegt. Um das Anliegen lösungsorientiert behandeln zu können, ist ein achtsamer Umgang von allen Teilnehmenden besonders wichtig. Die spontane Schilderung des Problems sollte deshalb zwar zeitlich begrenzt aber nicht unterbrochen werden und erst im Anschluss daran können alle Fragen zum Verständnis gestellt werden. Ist die Situation verstanden und auch die Fragestellung der Anfragenden für alle deutlich, beginnt die Resonanzrunde aller TeilnehmerInnen, in der die FragestellerIn nur zuhört. Hier können in einem ersten Brainstorming Ideen gesammelt, der erste Impuls zur Handlung von den anderen Beteiligten beigetragen, der Sachverhalt auch einmal „auf den Kopf gestellt“ oder auch einfach nur die ausgelösten Emotionen geschildert werden. Wie in allen anderen Gruppen ist es für die Moderation in dieser Phase nicht immer leicht, Zweier-Dialoge zu unterbrechen und grenzverletzende Wertungen bzw. Ratschläge zu unterbinden. Die Fragestellung „Kannst Du mit den Beispielen, den Beiträgen etwas anfangen?“ kann die Sequenz abschließen.

Dieser praktische Umgang in der Gruppe stabilisiert die Methoden aus der Fortbildung und kann so dazu beitragen, dass die VermittlerInnen in ihrer Rolle bei den Gründungsprozessen immer mehr Sicherheit gewinnen.

- Was kann ich machen, damit nicht alle durcheinander reden?
- Wie kann ich als Moderatorin Grenzen setzen ohne kulturelle Regeln zu verletzen?
- Wie stoppe ich DauerrednerInnen?
- Wie kann der Vertrauensschutz in der Gruppe hergestellt werden?
- Was mache ich mit den vielen Kindern?
- Welche Möglichkeiten mich persönlich abzugrenzen in bezug auf weitergehende zusätzliche Begleitungen/Anfragen habe ich?
- Wie gestalten wir interessante Gruppentreffen, welche Möglichkeiten gibt es?
- Was tue ich im Umgang mit Konflikten oder heftigen emotionalen Ausbrüchen?
- Die Verantwortung für die Gruppe soll nicht nur auf meinen Schultern lasten, wie kann ich die Verantwortung innerhalb der Gruppe verteilen?

Insgesamt sind die Treffen von einem achtsamen Miteinander aus verschiedenen Kulturen geprägt. Der lebendige Erfahrungs- und Informationsaustausch und die regelmäßige Möglichkeit, dringende Themen zu besprechen macht den VermittlerInnen Freude und die Neugier auf Neues ist wirklich ansteckend.



Ausblick

Innovative Elemente in Kürze

- Die Gruppengründungen sind keine Reaktion auf externe Anfragen von Interessierten, sondern werden aktiv durch die Kontaktstelle mit Hilfe von ehrenamtlichen Vermittlerinnen und Vermittlern mit Migrationshintergrund initiiert. Ihr Engagement ist also ungleich größer als bei GründerInnen von deutschsprachigen Selbsthilfegruppen. Es wird nicht gewartet bis Migrantinnen und Migranten ihre Bedarfe anmelden, sondern es wird aktiv und gezielt auf die einzelnen Communities zugegangen. Die Themen und Inhalte werden zusammen mit den VermittlerInnen gefunden bzw. entwickelt.
- Die Starthilfen und die Betreuung der Selbsthilfegruppen durch die VermittlerInnen finden in der eigenen Muttersprache statt.
- Die Gründungstreffen werden von den VermittlerInnen selbständig ohne Begleitung der Kontaktstelle durchgeführt, um die gegenseitigen Sprachbarrieren nicht als Hemmnis aufzubauen.
- Anmeldung und Informationsweitergabe, können aufgrund der sprachlichen Einschränkung in der Kontaktstelle nicht gewährleistet und somit nicht übernommen werden. Migrantische VermittlerInnen stehen deshalb durch die Verwendung ihrer Kontaktdaten in einem besonderen Fokus.

Insgesamt benötigt die Gründung dieser Selbsthilfegruppen einen erhöhten Zeitaufwand für die Kontaktstelle. Die intensive Betreuung der GründerInnen, die Gewährleistung der unterschiedlichen Rahmenbedingungen und die kontinuierliche Kontaktpflege sind wesentliche Bausteine für gut funktionierende Gründungen mit dem Ziel, die migrantischen Selbsthilfegruppen langfristig als Hilfeangebot in der Kontaktstelle zu etablieren. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Migration ist auch für die KontaktstellenmitarbeiterInnen eine Herausforderung. Die eigenen interkulturellen Kompetenzen erweitern zu wollen und Spaß an der Entwicklung neuer Sichtweisen zu entwickeln sind Voraussetzung für ein Gelingen der guten Zusammenarbeit mit den VermittlerInnen.

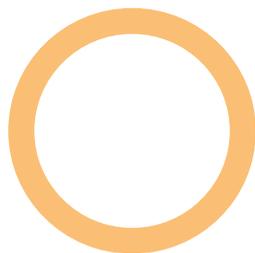
Dieser Mehrarbeit steht ein hoher Gewinn gegenüber:

- Überdenken der eigenen (Vor-)Urteile.
- vielfältige neue Kontakte
- Einblick in fremde Kulturen über den eigenen Tellerrand hinaus
- Erreichen von neuen Zielgruppe

Wir in Bremen, möchten diese Kontakte nicht mehr missen! Migrantinnen und Migranten werden Selbsthilfe neu verstehen und für sich entwickeln. In diesem Sinne möchten wir Mut machen sich auf den Weg zu begeben, neue Gründungsprozesse auszuprobieren und Entwicklungen zulassen.

*Der Bauer sät im Vertrauen auf die Existenz
- zwar verliert er den Samen aus seiner Hand,
doch er gewinnt unendlich viel mehr.*

(Shankar)



Quellenliste

BAGIV – Bundesarbeitsgemeinschaft der Immigrantenverbände in Deutschland e.V., <http://www.bagiv.de/migrantenselbstorganisationen-politische-partizipation.html>, Bonn 2011

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - BAMF: Pflegebericht und Nachfrage nach Pflegeleistungen von Migrantinnen und Migranten im demographischen Wandel, Forschungsbericht 12, Nürnberg 2012, S. 17, S. 24f.

Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration (Hrsg.): Migranten(dach-)organisationen in Deutschland, Berlin 2011, vgl. S. 6

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppe e.V. (DAG SHG) (Hrsg.): Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen, 2. Auflage, ©NAKOS, 2004

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppe e.V. (DAG SHG)(Hrsg.): Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen, 8. Auflage, ©NAKOS, 2003

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.): In-Gang-Setzer® - Selbsthilfe auf den Weg bringen, Wuppertal 2011

Freie Hansestadt Bremen, Senatskanzlei – Integrationspolitik: Entwicklungsplan Partizipation und Integration, Beteiligung fördern – Gemeinsamkeiten und Vielfalt stärken, Land Bremen 2012-2015, Bremen 2012, S. 5

Janine von Wogau/Hanna Eimmermacher/Dr. Andrea Lanfranchi (Hrsg.): Therapie und Beratung von Migranten, Systemisch-interkulturell denken und handeln, Basel 2004, S. 11

Netzwerk Selbsthilfe Bremen - Nordniedersachsen e.V.

Der verbandsunabhängige Verein wurde 1982 gegründet und setzt sich seitdem für die Selbsthilfe und Selbstorganisation in Bremen und „umzu“ ein. Er ist Träger der bremischen Selbsthilfekontaktstelle, die immer wieder Themen aufgreift und neue Konzepte entwickelt, um möglichst vielen Gruppen in der Gesellschaft eine Teilhabe an Selbsthilfeangeboten zu ebnet.



Impressum

Herausgeber: Netzwerk Selbsthilfe Bremen Nordniedersachsen e.V.
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com
www.selbsthilfe-wegweiser.de

Verantwortlich: Imke Boidol
Sabine Bütow

Gestaltung: Traute Melle, Bremen

Fotos: Kerstin Rolfes (S. 10, 17, 40, 46); pixelio.de: Andrea Kusajda (S. 6), Gabi Schoenemann (S. 41); photocase.com: annaia (S. 12); istockphoto.com: UygurGeographic (S.14), Ruslan Dashinsky (S. 23), selimaksan (S. 34), Rasmus Rasmussen (S. 35), Mikosch (S. 43); fotolia.com: Bergringfoto (S. 37).

Druck: Stürken | Albrecht Druckgesellschaft GmbH & Co. KG,
Bremen

Das Handbuch wurde im Rahmen des Projektes „Migration und Selbsthilfe – Wie funktionieren neue Gruppengründungen / Migrationsbezogene Selbsthilfe-Arbeit für Selbsthilfekontaktstellen“ erstellt. Wir danken an dieser Stelle ganz herzlich für die finanzielle Unterstützung dem BKK Bundesverband und Frau Böhnke für die wohlwollende und konstruktive Begleitung.



Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten.
Bremen im August 2013

